



Osteoporosegymnastik

Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko



Dipl. Physiotherapeutinnen erhöhen mit gezielten Übungen die Leistungsfähigkeit und Ausdauer, vermitteln Freude an der Bewegung und stärken das Vertrauen in den Körper. Eine aufrechte Haltung ist bei Osteoporose besonders wichtig. Diese erreicht man durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Die Atmung wird geschult und die Entspannung und das Gleichgewicht werden durch den Körper besser wahrgenommen. Im Osteogym werden die gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen und deren Schwierigkeit durch die Intensität schrittweise gesteigert. Osteogym ist spezifisch für Menschen mit beginnender oder bestehender Osteoporose der Wirbelsäule und Extremitäten.

Kursinhalt

- Dehnung und Kräftigung der Muskulatur
- gezielte Koordinationsübungen
- Sturzprophylaxe durch Gleichgewichtsübungen

E-Brücke, Viscosi

Spinnereistrasse 5

Montag 13:15 / 14:15 Uhr

Sempach Station

therapiePlus

Dienstag 13:30 Uhr

Ebikon

Pfarrheim, Dorfstr.7

Mittwoch 09:00 / 10:00 Uhr

Sursee

RAUM

Donnerstag 10:00 Uhr

Luzern

Maihof

Donnerstag 16:00 / 17:00 Uhr

Schüpfheim

Move

Freitag 10:15 Uhr

Kursleitung

Dipl. Physiotherapeutin

Kosten

Lektion à 60 Minuten

CHF 23.00/25.00

Anmeldung:

Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Frau Jeannette Steiner, Leitung

Kurswesen

Telefon 041 220 27 96

rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch