

Kurse Osteoporose I, II, III

Medizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse über Osteoporose finden bei diesen Kursen Berücksichtigung.

Im Vordergrund steht der Spaß an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, die den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst sind.

Dieses Angebot umfasst folgende Ziele:

- Verbesserung des Knochenstoffwechsels
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Reduzierung des Sturzrisikos, durch Verbesserung der Alltagsmotorik
- Angstabau und Gewinn von mehr Selbstvertrauen
- Schmerzreduktion
- Erlernen von Entspannungsübungen

Sie können sich jederzeit anmelden, mit oder ohne ärztliche Verordnung.

Kursleitung Gaby Weiser,
Trainerin Reha-Sport (Lungensport, Osteoporose,
Krebsnachsorge, geistige Behinderung, Demenz),
DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin, Nordic-Walking-
sowie Stressbewältigungs- und Entspannungstrainerin

Kursbeginn I Donnerstag, 17:15 - 18:30 Uhr

Kursbeginn II Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Kursort I + II Reha-Zentrum am Sprudelhof, Ludwigstraße 25 - 31,
61231 Bad Nauheim

Kursbeginn III Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursort Park-Klinik, Am Kaiserberg 2 - 4, 61231 Bad Nauheim

Anmeldung Gaby Weiser,
Telefon: 06033-66813 Mail: gaby_weiser@web.de

Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Teilnahme mit Warteliste!
Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,
von den Krankenkassen übernommen -
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.