

„Aktiv gegen Osteoporose“ – Hilfe zur Selbsthilfe

| | |
|------------------------------------|--|
| Angebotstyp: | Workshop |
| Zielgruppe: | Frauen, die aktiv der Osteoporose vorbeugen möchten sowie Frauen mit beginnender oder bestehender Osteoporose. |
| Beschreibung: | Regelmäßige Muskelaktivität, Kraft- und Körperbalance-Trainings sind wichtige Säulen zur Vorbeugung und Therapie von Osteoporose. Bei diesem Workshop erhalten Sie nicht nur Informationen zur Entwicklung und Vorbeugung gegen Osteoporose sondern auch fachlich fundierte Anregungen was Sie selbst unterstützend gegen Schmerz und Unsicherheit tun können. Das Erlernen gezielter Übungen für zu Hause ist der Schwerpunkt des Workshops. |
| Referentin: | Andrea Ogertschnig, Physiotherapeutin und Osteopathin in Ausbildung |
| Dauer: | 2,5 Stunden Workshop |
| Anzahl der TeilnehmerInnen: | max. 14 Frauen |
| Unkostenbeitrag: | 312,00 EUR Der Unkostenbeitrag beinhaltet die gesetzliche USt, Fahrtkosten sowie Handouts für die TeilnehmerInnen. Die Räumlichkeiten für diesen Workshop müssen von der Veranstalterin / dem Veranstalter zur Verfügung gestellt werden. Erforderlich ist ein Raum der groß genug ist damit körperbezogene Übungen durchgeführt werden können. Sessel und Gymnastikmatten in entsprechender Anzahl müssen vorhanden sein und zur Verfügung gestellt werden. |