

SPEZIELLE BEWEGUNGSTHERAPIE BEI OSTEOPOROSE

**Ein Kooperationsprojekt mit dem Institut für
Sportmedizin der TU München, Prof. Dr. med. Martin Halle
und dem Osteoporosezentrum Starnberg**



Der Osteoporose vorbeugen und die Osteoporose behandeln

Sowohl zur Vorbeugung wie auch Behandlung der Osteoporose ist die Bewegungstherapie ein grundlegender Ansatz. Die Übungen müssen gezielt auf die individuelle Situation der Patienten ausgerichtet sein, um den optimalen Effekt zu erzielen und Schäden zu vermeiden. Die Trainer in der GAK sind dafür am **Sportmedizinischen Institut der Technischen Universität München** geschult. Unser Programm wurde unter Beratung von Experten des Osteoporosezentrums Starnberg entwickelt und erfüllt die Qualitätskriterien des **DVO (Dachverband der Gesellschaften für Osteologie)**.

In unserem Kursangebot erhalten Sie Schulung und Anleitung, wie Bewegungsübungen richtig durchgeführt werden, wie Sie Überlastungen von betroffenen Knochenregionen vermeiden und wie Sie die Bewegung ausreichend dosieren.

Osteoporosekurse

ab Mittwoch, 6.10.–15.12.10, 14.00 Uhr

ab Mittwoch, 19.1.–30.3.11, 14.00 Uhr

Gesundheitsakademie, Tel. 081 51/18-2961

Vortragshinweis zum Thema Ernährung allgemein:

»Gesund essen – was ist das?«, Dr. med. Herbert Eisenlohr, Ernährungs- und Sportmediziner, Internist, Gastroenterologe
am 23.9.10 um 19.00 Uhr im Klinikum Starnberg, Casino, 1.UG