

# **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.

**Ab Mittwoch, 21.4.–7.7.10, 14.00 Uhr**  
**Osteoporosekurse**  
Gesundheitsakademie, Tel. 081 51/18-2961

**Vortragshinweis** zum Thema Ernährung allgemein: »Gesundes Leben – Dichtung und Wahrheit«, Dr. med. Herbert Eisenlohr, Ernährungs- und Sportmediziner, Internist, Gastroenterologe am 15.7.10 um 19.00 Uhr im Klinikum Starnberg, Casino, 1.UG