

Fortbildung

S 5 Osteoporose: Prävention und Training

Osteoporose bedeutet, dass die Knochen spröde und brüchig werden. Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, nimmt mit zunehmendem Alter deutlich zu. Was bedeutet dies für den Alltag der Betroffenen, und wie können wir diesen Zustand verbessern oder stabilisieren?

Neben der allgemeinen Lebensweise sind Bewegung und die Ernährung wichtig bei der Vorbeugung und Behandlung. Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung des gesamten Muskel-Faszien-Systems und damit auch in den Knochen. Dies regt das Knochenwachstum an. Insbesondere kraftbetonte Übungen wie Gewichtstraining und Treppensteigen stärken unsere Knochen.

Diese Fortbildung stellt einzelne Übungen und ein Stundenbild mit dem Schwerpunkt Osteoporose-Prophylaxe vor. Inhalte:

- Theorie: Was ist Osteoporose?
- Vorbeugung & Bewegung bei Osteoporose: neueste Erkenntnisse
- Umsetzung in der Praxis, Übungseinheiten
- Eine Osteoporose-Stunde „zum Mitnehmen“

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Gymnastik, in Betreuungseinrichtungen Tätige sowie Interessierte

Termin

09.04.2023 (Dienstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Peter Holthausen: Referent Seniorensport, Qigong-Lehrer, Heilpraktiker

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67