

S4 Online: Bewegung bei Osteoporose

Osteoporose ist eine Stoffwechselkrankheit, die sich langsam und meist unbemerkt entwickelt. Es kommt, überwiegend ab dem 60. Lebensjahr zu einem überproportionalen Verlust an Knochenmasse. Die Knochen verlieren an Halt und Stabilität. Regelmäßige Bewegung mit Kräfteinsatz sowie eine kalziumreiche Ernährung sind hier die wichtigsten Stützpfiler - noch vor der medikamentösen Behandlung - um den Knochenabbau zu reduzieren. Nur über Bewegung kann der Knochen Kalzium einlagern und die aufbauenden Zellen aktivieren. Daher ist es eine Notwendigkeit, besonders im Alter, aktiv zu bleiben, oder wieder aktiver zu werden.

Inhaltspunkte:

- Informationen zur Entstehung und Symptomatik der Osteoporose
- Praxis: Muskeltraining zum Knochenaufbau
- Praxis: Koordination
- Praxis: Entspannung
- Informationen zum Verhalten im Alltag

Mit der Teilnahme an dieser Fortbildung erhalten Sie 8 Fortbildungseinheiten bzw. Pflegepunkte.

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen, Pflegende und Interessierte

Termine:

22./23.04.2022 (Freitag + Samstag)

Technische Voraussetzungen

Die Möglichkeit, über die Plattform Zoom an der Fortbildung teilzunehmen. Stabile Internetverbindung.

Dauer

Fr 17.30 - 19.45 Uhr, Sa 09.30 - 14.00 Uhr

Preis

63,- Euro

Kursleitung

Andrea Flach-Meyerer, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (im BDY)

Weitere Informationen

Swantje Fuchs und Lydia Modell
Tel.: 040-44 13 67