

Anti-Osteoporose-Turnen

Thema

Bewegung

Osteoporose

Art des Angebotes

Aktivität

Zielgruppen

Frauen

Spezifische Zielgruppe: Osteoporose-Betroffene

Kurzbeschreibung

Die Osteoporose ist eine häufige Alters-Erkrankung des Knochens, die ihn für Brüche (Frakturen) anfälliger macht. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine geringe Knochenmasse und den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und -struktur. Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann das ganze Skelett betreffen. An der Erkrankung leidet fast die Hälfte der über 70-Jährigen (Frauen mindestens zweimal so häufig wie Männer), doch kann sie in Zusammenhang mit Kalziummangel oder anderen Krankheiten auch schon in jüngeren Jahren auftreten. Häufige Folgen der Osteoporose geordnet nach ihrer Häufigkeit: Wirbelkörper-Einbrüche (Sinterungen), Hüftgelenksnahe, Oberschenkelknochenbrüche (u. a. Schenkelhalsfraktur), Handgelenksnahe, Speichenbrüche (distale Radiusfraktur), Oberarmkopfbruch (subcapitale Humerusfraktur), Beckenbruch; Das Osteoporose-Turnen wirkt dieser Erkrankung vorbeugend entgegen.



FRAUEN- GESUNDHEIT

DREHSCHEIBE FÜR FRAUENSPEZIFISCHE
GESUNDHEITSFRAGEN IN VORARLBERG

Ziele

Verbesserung des Körpergefühls durch Bewegung. Es wird das Gesundheitsverhalten unserer Seniorinnen in der Gruppe mit Gleichgesinnten geweckt und gestärkt, es schafft Freude und neue Freunde.

Erreichbarkeit

T 05574 75816 oder gerne per Email an mich: helga.heinzle@gmx.at

Termine

Die aktuellen Turnstunden werden von den Trainerinnen selber angeboten.
Bei Interesse am AOP-Turnen bitte einfach anrufen, dann bekommen Sie von mir die nächstgelegene Trainerin zugeordnet in Ihrer Nähe.

Kosten für die Inanspruchnahme des Angebotes

Kostenlos

AnsprechpartnerIn

Helga Heinzle

Email: helga.heinzle@gmx.at

Institution

AOP-Vorarlberg

Auf der Matte 53, 6900 Bregenz

Telefon: 05574 75816