

OSTEO- FIT



Dynamische Stabilität
durch Festigkeit und
Elastizität.

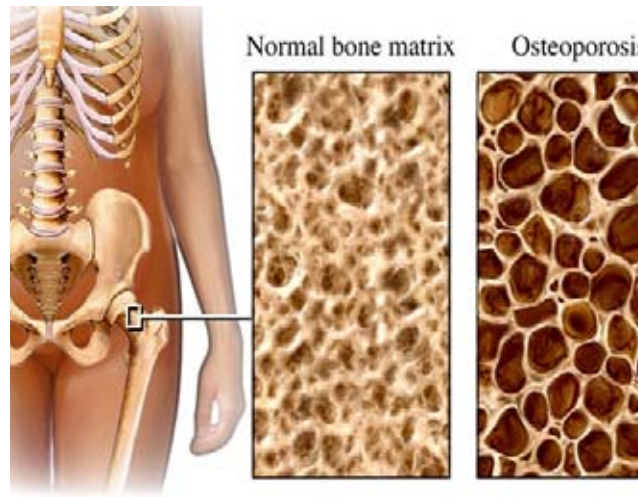
Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Osteo-Fit: Stabilität und Bewegung

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine niedrige Knochenmasse und eine Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochengewebes charakterisiert ist. Hierdurch kommt es zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit und zu gesteigertem Frakturrisiko.

Da körperliches Training eine bedeutende Rolle für den Aufbau und den Erhalt der Knochenmasse und der Knochenqualität spielt, kann der Verlauf einer Osteoporose durch Sport und Bewegung positiv beeinflusst werden.

Für

- Personen, die Osteoporose vorbeugen möchten
- Personen mit Osteoporose

Programm, Didaktik & Methodik

Der Kurs Osteo-Fit ist ein Gesundheitstraining, dessen Ziele die Prävention und die Minimierung des Fortschreitens von Osteoporose sind. Es werden die für Osteoporose relevanten Faktoren einbezogen und eine entsprechende Gymnastik angeboten. Die Trainingsschwerpunkte liegen daher bei der Kräftigung, der Koordination und der Körperhaltung.

Die Hauptziele des Kurses sind:

- die Erhöhung der Knochenfestigkeit und die Erhaltung der Knochenelastizität
- die Erhöhung der Kraftfähigkeit und Belastungstoleranz
- die Vorbeugung gegen Beschwerden am passiven Bewegungsapparat
- das Aneignen gesunder Körperhaltung in Ruhe und Bewegung
- die Unfallprophylaxe durch Gleichgewichts- und Reaktionstraining

Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten immer
Montags 13:15-14:15 Uhr ausser Schulferien

Sprache

Luxemburgisch (Deutsch, Französisch)

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Leitung

Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport

Preis

6 Einheiten à 110€; 12 Einheiten à 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet