



OSTEOPOROSE PRÄVENTION

Knochen können
zerbrechlich werden

Verhindern Sie daß IHRE es
werden!

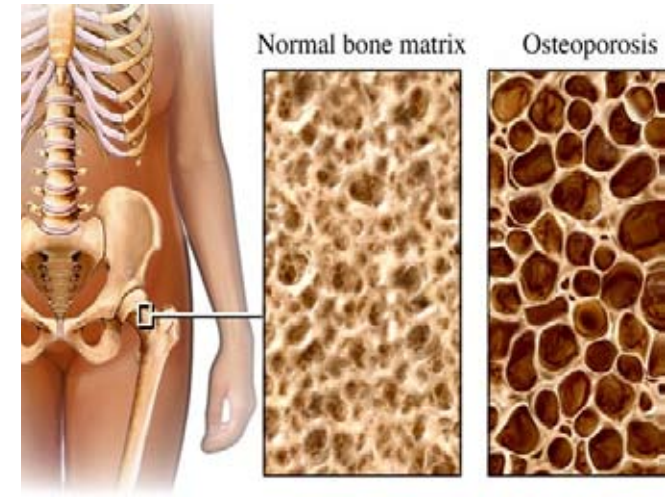
Weitere Informationen

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





Osteoporose Prävention

Dieses Seminar soll den Teilnehmern in Theorie aber vor allem in praktischen Anwendungen vermitteln wie Sie langfristig Ihre Knochen stärken, Stürze vermeiden und weniger Brüche erleiden.

Halsschenkel- und Wirbelfrakturen kommen im hohen Alter häufig vor. Sie sind sowohl mit einem hohen Verlust an Autonomie als auch mit Schmerzen und Mortalität verbunden. Im gegebenen Fall ist Heilung schwierig, daher macht eine frühzeitige Vorbeugung Sinn.

Ziele

Wissensvermittlung über Osteoporose

Unser multidisziplinäres Team vermittelt Ihnen theoretische und praktische Anleitungen zum Thema Bewegung und Ernährung.

Für

Frauen über 50, sowie Personen mit Risikofaktoren für Osteoporose (Rauchen, Untergewicht, Kortisonbehandlung...)

Programm, Didaktik & Methodik

1. Kurs: Allgemeines und Spezifisches zur Osteoporose Bewegung und Sport
2. Kurs: Wissenswertes zu den Themen: Sturzprävention, medizinische Behandlung und Osteoporose im Alltag Bewegung und Sport
3. Kurs: Ernährung bei Osteoporose Bewegung und Sport
4. Kurs: Bewegung und Sport bei Osteoporose in Theorie und Praxis
5. Kurs: Gesundes Kochen in unserer Vorführküche Bewegung und Sport
6. Kurs: Fazit und Motivationsvorschläge für eine erfolgreiche Zukunft Bewegung und Sport

Für die praktischen Übungen, bitten wir Sie Sportkleidung mitzubringen.

Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 120 Minuten
Montags, von 15:00 bis 17:00 Uhr
ausser Schulferien

Sprache

Luxemburgisch

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

Preis

195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet