

## 241-59041 Schnupperkurs Osteoporose-Prophylaxe

Beginn	Mittwoch, 10.07.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Nicole Möller
Informationen	Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk und ein großes Handtuch, evtl. eine Decke für die Schluss-Entspannung. Eigene Matten können gerne mitgebracht werden.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Körperliche Aktivität, Bewegung und moderate Belastung sind bei bereits bestehende Osteoporose von großer Bedeutung. Für die Muskel- und Knochengesundheit ist eine Kombination aus Koordination und Gleichgewicht, Kräftigung und Beweglichkeit sinnvoll. In diesem Kurs werden alltagstaugliche Übungen vermittelt, die in einem ausgewogenen Verhältnis stehen und mit einer wohltuenden Entspannung am Ende der Stunde abschließen.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse und Fähigkeiten erforderlich. Wenn bereits gesundheitliche Beeinträchtigungen bestehen, bitte vorab ärztlichen Rat einholen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.07.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
17.07.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
24.07.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15

[zur Kursdetail-Seite](#)