



Information

Tel.: 2888-6363

Fax.: 2888-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

www.gesondheetszentrum.lu

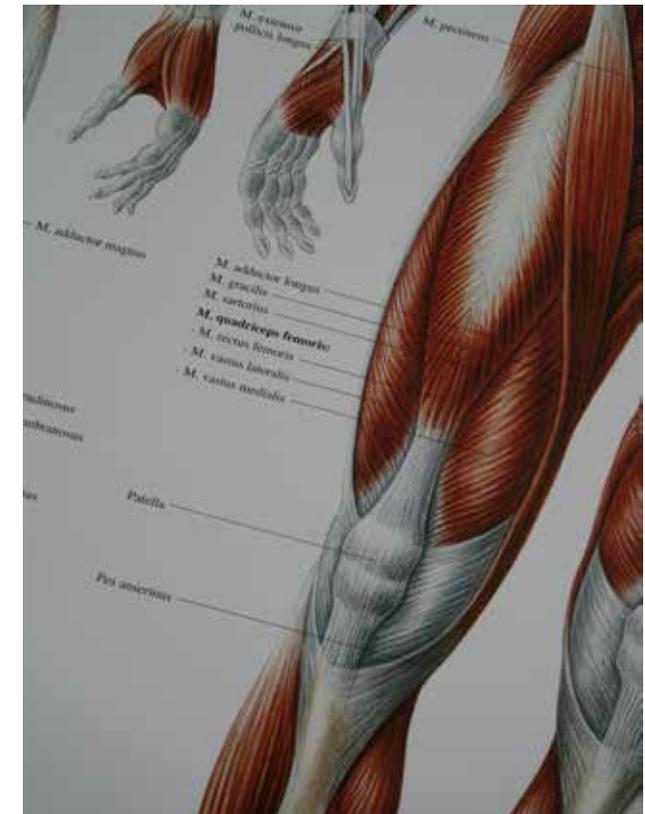
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

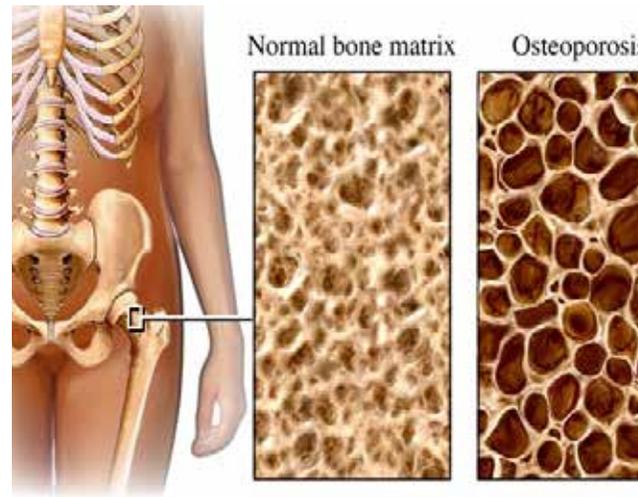
INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



ENTRÉE: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM
LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN
BLAUES GEBÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN
3T STOCK ZUM EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/
PRÄVENTIV MEDIZIN.





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

Dienstags 9:30-10:30 Uhr
Donnerstags 10:30-11:30 Uhr ausser Schulferien

Sprache

Luxemburgisch

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Leitung

Diplom Sportlehrer und Sporttherapeut

Preis

6 Einheiten à 120€; 12 Einheiten à 220€
wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet