



Osteoporose Sport

Leiden Sie unter Osteoporose oder gehören zu den Risikogruppen, die Osteoporose gefährdet sind: dann sind Sport und Bewegung für Sie ein absolutes Muss.

Über Bewegung können Sie Muskulatur aufbauen, über Belastung die Knochen stärken. Sport und Bewegung bekämpfen den Schmerz und bringen neue Vitalität. Bewegungsarmut hingegen unterfordert Muskeln und Knochen.

Der TSV Friedberg-Fauerbach bietet Ihnen jetzt die Möglichkeit, mit unserem ausgebildeten Osteoporose-Trainer Bernd Lachmann zweimal in der Woche jeweils eine Stunde Ihre Gesundheit zu verbessern, die bereits aufgetretenen Osteoporose-Probleme zu mindern bzw. für Osteoporose gefährdete Menschen, die Gefahr einer Osteoporose-Erkrankung zu reduzieren. Das richtige Maß an Bewegung und Belastung, insbesondere geeignetes Krafttraining, kann helfen Osteoporose vorzubeugen bzw. bereits aufgetretene Schädigungen in den Griff zu bekommen.

NEU

Der Kurs ist langfristig angelegt und beginnt bei 4 angemeldeten Teilnehmern.

Der Kurs ist Montags von

9.30 - 10.30 Uhr und Mittwochs von 10.30 - 11.30 Uhr in unserer Turnhalle Am Runden Garten 17 in Friedberg.

Bei Interesse melden Sie sich in unserer Servicestelle und lassen sich vormerken.



Der Kurs besteht aus 24 Übungsstunden und kostet für Mitglieder 40,- €, für Nichtmitglieder 120,- €. Er ist kostenfrei für die TSV-Jahreskartenbesitzer.

Weitere Infos und alle Vereinsangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.tsv-friedberg-fauerbach.net oder telefonisch: 06031/62300 Di. - Do. 8-12 Uhr und jeden zweiten Di. 18-20 Uhr

