

Information und Anmeldung bei Ihrer kantonalen Rheumaliga, Telefon:

AG	056 442 19 42
AI/AR	071 351 54 77
BS/BL	061 271 46 10
BE	031 311 00 06
FR	026 322 90 00
GL	055 640 49 82
GR	081 257 11 18
LU/NW/OW	041 377 26 26
SG/FL	081 302 47 80
	oder 081 303 38 33
SH	052 643 44 47
SO	032 623 51 71
TG	071 688 53 67
TI	091 825 46 13
UR/SZ	041 870 40 10
VS	027 322 59 14
ZG	041 750 39 29
ZH	044 405 45 50

Rheumaliga Schweiz
Telefon 044 487 40 00
E-mail info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

7000 / Pomcany's / 04.2008



Die Osteoporose-Gymnastik



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Osteogym

Möchten Sie sich im Alltag sicherer bewegen und Stürzen vorbeugen? Dann sollten Sie regelmässig Gleichgewicht, Muskeln und Ausdauer trainieren.

Osteogym heissen die Kurse, die Ihnen helfen, mit gezielten Übungen Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen, wieder Freude an der Bewegung zu entwickeln und Ihre Selbstsicherheit sowie das Vertrauen in Ihren Körper zu stärken.

Osteogym ist ein Training, bei dem Sie spielend lernen und üben, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern, die Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, die Ausdauer zu steigern, besser zu atmen, Körperwahrnehmung und Haltung zu schulen sowie wirkungsvoll zu entspannen.

Osteogym richtet sich an Personen mit diagnostizierter Osteoporose (Knochenschwund), auch nach bereits erlittenen Frakturen. Ein Arztzeugnis ist erforderlich.

Osteogym ist ein fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Lektionen, in den Sie jederzeit einsteigen können.

Osteogym-Kurse werden von diplomierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten geleitet. Die meisten grossen Krankenkassen übernehmen durch die Zusatzversicherung einen Teil der Kurskosten.