

KNOCHENSTARK

KRAFTVOLL GEGEN OSTEOPOROSE



In der Schweiz erleidet jede zweite Frau und jeder fünfte Mann nach dem 50. Lebensjahr eine sogenannte Fragilitätsfraktur – also einen Knochenbruch, der durch geringe Krafteinwirkung entsteht. Osteoporose und der damit verbundene Muskelabbau (Sarkopenie) betreffen viele Menschen, oft ohne dass sie es frühzeitig bemerken. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig aktiv zu werden.

In diesem vierteiligen Kurs erhalten Sie fundiertes Wissen und praktische Tipps rund um das Thema Osteoporose. Sie erfahren, wie gezieltes Krafttraining sowie verbesserte Balance und Koordination dazu beitragen, Ihre Knochengesundheit zu fördern und das Sturzrisiko zu reduzieren.

4. bis 25. November 2025
jeweils Dienstag, 9-10 Uhr
Physiotherapie Baustelle Körper,
Bahnhofstr. 4A, Brig-Glis



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

Vier zusammenhängende Module à je 60 Minuten

Osteoporose

Was ist Osteoporose und was kann ich dagegen tun?

- Workshop mit theoretischen Inputs zum Thema Osteoporose

Sarkopenie und Krafttraining

Was ist Sarkopenie?

Was versteht man eigentlich genau unter dem Begriff Krafttraining und wie kann Krafttraining gezielt meine Knochen stärken?

- Impulsvortrag zum Thema Sarkopenie und den Effekten von Krafttraining

Krafttraining in der Praxis

Wie trainiere ich richtig?

- Rundgang im Fitness und praktische Erfahrung an Trainingsgeräten sowie Inputs für die Umsetzung zu Hause

Balance und Koordination

Welche Rolle spielt das Gleichgewicht und die Koordination und wie trainiere ich das?

- Kurzer Impulsvortrag und anschliessend praktische Übungen für ein besseres Gleichgewicht und Koordination

Leitung

Aline Kronig-Schmid, dipl. Physiotherapeutin MSc,
Geschäftsführerin «Baustelle Körper»

Kosten

CHF 140.– für Mitglieder /
CHF 160.– für Nichtmitglieder, inkl. 0.0 % MWST

Anmeldung

bis 21.10. an Rheumaliga Bern und Oberwallis,
Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be