



# Gymnastik zur Stärkung der Knochen

Ca. 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose (Stoffwechselkrankheit, die zu Schwund der Knochenmasse, -struktur und -funktion führt). Vor allem Frauen sind aus hormonellen Gründen von dieser Krankheit betroffen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Bewegungsmangel einer der Risikofaktoren für Osteoporose ist.

**Tun Sie etwas dagegen! Wer rastet, der rostet!**

Unsere Gymnastik zur Stärkung der Knochen hilft vor allem durch Muskeltraining, Osteoporose vorzubeugen. Bei Teilnehmern, die bereits an Osteoporose leiden, wird durch Kräftigung der Muskeln eine Entlastung der erkrankten Knochen erreicht. Durch Koordinationsübungen wird das Risiko eines bei Osteoporose so gefährlichen Sturzes vermindert.

|                      |                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Neuer Kurs:</b>   | <b>22.01. bis 26.03.2026 (10 x)</b>                                    |
| <b>Zeit:</b>         | <b>Donnerstag, 11.00 - 12.00 Uhr</b>                                   |
| <b>Ort:</b>          | <b>ESV-Vereinszentrum<br/>Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München</b> |
| <b>Kursleiterin:</b> | <b>Francy Paul</b>                                                     |
| <b>Kursgebühren:</b> | <b>€ 90,00 für Nichtmitglieder<br/>€ 15,00 für Mitglieder</b>          |

**Die Gebühren müssen bei der Anmeldung zum Kurs in der Geschäftsstelle bezahlt werden.**

## **Info und Anmeldung:**

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München

Mo. & Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654

E-Mail: [info@esv-muenchen-ost.de](mailto:info@esv-muenchen-ost.de)

Homepage: [www.esv-muenchen-ost.de](http://www.esv-muenchen-ost.de)



# Gymnastik zur Stärkung