

## **Funktionstraining- Osteoporose**

Sie möchten Ihre Knochengesundheit fördern, Stürze vermeiden und sich im Alltag sicherer fühlen? Dann sind Sie hier richtig.

### **Was Sie erwartet:**

- Sicher starten, behutsam steigern: Übungen, die Ihre Muskulatur stärken, Ihre Knochenbelastung kontrolliert verbessern und Ihre Stabilität erhöhen – ohne Überforderung.
- Individuelle Anpassung: Ihr Tempo zählt. Wir passen Übungen an Ihre Schmerzen, Ihre Tagesform und Ihre Vorgaben an.
- Ganzheitliches Training: Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht in einer freundlichen Kursatmosphäre. Atmung und Entspannung inklusive.
- Praktische Alltagsübungen: Aufstehen aus dem Stuhl, Treppensteigen, Greifen und Heben – gezielt trainiert, damit Sie im Alltag sicher auftreten.
- Unterstützung durch erfahrene Kursleitungen: Sie stehen im Mittelpunkt. Wir begleiten Sie Schritt für Schritt und feiern Ihre Fortschritte.

### **Wir freuen uns auf Sie!**

#### **Wichtige Voraussetzung:**

Für die Teilnahme benötigen Sie eine Funktionstrainingsverordnung, die Sie von Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin erhalten. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

**Übungsleiter:** Rehasport-Team MeTraVit

**Anmeldung:** Empfang MeTraVit

#### **Wann:**

**Donnerstag** 8:00-8:35Uhr (Gymnastikhalle 2)

Bei weiteren Fragen unter **[therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de](mailto:therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de)** melden.

*Bad Sebastiansweiler GmbH*

*MeTraVit*

*Hechinger Straße 26*

*72116 Mössingen*