



Gesundheitssport

Osteoporose

Sport und Bewegung in der Gemeinschaft macht jedem viel Spaß und Freude!

Nach dem Motto: **„Wer rastet der rostet!“**

Körperliche Bewegung fördert den Knochenerhalt!

Durch gezielte Übungen werden wir die motorischen Grundeigenschaften wie z.B. Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer fördern.

Damit erreichen wir den Erhalt und eine Verbesserung unserer Lebensqualität.

Die am Ende durchgeführte Entspannung rundet jede Stunde ab.

Kommen Sie doch einfach ‘mal vorbei!

**Wann: Montag
9.00 Uhr - 10.30 Uhr**

**Wo: Generali Sportarena
Utzweg 1, Unterhaching**

**Übungsleiterin: Sabine Grundhuber
Tel: 08102/785540**