



Gesundheitssport

Bewegung zu Osteoporose

Prävention & Rehabilitation

Inaktivität und falsche Ernährung lassen die Knochen brüchig werden. Durch gezielte Kräftigungsübungen kann man dem Knochenabbau entgegenwirken bzw. Einhalt gebieten.

Wir bieten ein ausgewogenes Körpertraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehnungs und Koordinationsübungen. Mit Musik und Freude an der Bewegung versuchen wir Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Außerdem bieten wir an, durch sanfte chinesische Heilgymnastik ihren Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung und Socken.

Gern können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Wann : **Donnerstag**
10:00 Uhr-11:30 Uhr

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

Übungsleiterin : **Hannelore Maier**
Tel 089 / 619335