

26-7363 Gymnastik im Alter Osteoporoseprophylaxe

Entgelt	70,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Marianne Auhuber
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte, feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Die richtige Form von Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil zur Vorbeugung von Osteoporose. Ein kontinuierliches und regelmäßiges Training kann einen positiven Einfluss auf die Knochendichte haben. Die Gymnastik zur Osteoporoseprophylaxe enthält Übungen zur möglichen Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur, sowie der Wirbelsäule, was sich wiederum positiv auf die Mobilität des Bewegungsapparats auswirken kann. Abschließend erfolgt eine kleine Entspannungsphase und Sie erhalten nützliche Tipps für den Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
05.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
12.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
19.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
26.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
16.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
30.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
07.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
11.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
18.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
25.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
02.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
09.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
16.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)