

Starke Knochen – Aktiv gegen Osteoporose

Kraft & Balance für Ihre Knochengesundheit

Kursnummer 26Z2411710

Beginn Dienstag, 04.08.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 70,00 €

In diesem Kurs werden folgende Inhalte behandelt:

gezielte Kräftigung = rückengerechte Übungen zur Stärkung der Muskulatur, die Ihre Knochen stützt.

Sturzprophylaxe: Training von Gleichgewicht und Koordination für mehr Sicherheit im Alltag.

Alltagstipps: Gelenkschonende Bewegungsabläufe und Informationen zu knochengesunder Ernährung.

Entspannungsübungen: den Rücken entlasten, Schmerzen lindern und den Geist zur Ruhe kommen lassen.

Es handelt sich hierbei nicht um ein Reha-Angebot!

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

04.08.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.08.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.08.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

25.08.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)