

Starke Knochen – Aktiv gegen Osteoporose

Kraft & Balance für Ihre Knochengesundheit

Kursnummer 26Z241189

Beginn Dienstag, 06.10.2026, 12:00 - 13:30 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 140,00 €

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

06.10.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.10.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.10.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.10.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.11.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.11.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.11.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.11.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.12.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.12.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)