

Osteofit in Ruggell

Die Osteoporosegymnastik

Sicher bewegen im Alltag und Stürze vorbeugen
für Menschen mit und ohne Osteoporose

**Jetzt
anmelden!**
Kursstart
Januar 2025



Osteofit ist ein Gymnastikprogramm, dessen Ziel es ist, sich im Alltag sicherer zu bewegen und Stürzen vorzubeugen. Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Freude an der Bewegung neu entdeckt. Die Selbstsicherheit und das Vertrauen in den eigenen Körper werden erhöht. Der Kurs richtet sich am Menschen, die einer Osteoporose vorbeugen wollen und an Menschen mit diagnostizierter Osteoporose, die eventuell bereits Knochenbrüche erlitten haben.

Ziele Funktionelles Muskeltraining (Kräftigen und Dehnen)
Ausdauertraining
Verbesserung der Atmung
Körperwahrnehmung und Haltungsschulung
Koordination und Gleichgewichtstraining (Sturzprophylaxe)
Entspannung

Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis. Osteofit findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung statt und macht Spass.

Kursdaten Jeweils **Mittwoch 15.30 bis 16.30 Uhr**

Kursort Bewegungspraxis Patricia Biedermann, Poststrasse 6, 9491 Ruggell FL

Kursleitung Patricia Biedermann, Bewegungsfachfrau

Kurskosten CHF 17.00 für Mitglieder pro Lektion, CHF 19.00 für Nichtmitglieder pro Lektion

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt

Osteofit in Ruggell

Die Osteoporosegymnastik

Sicher bewegen im Alltag und Stürze vorbeugen
für Menschen mit und ohne Osteoporose

Jetzt
anmelden!
Kursstart
Januar25



Osteofit ist ein, Gymnastikprogramm mit dem Ziel, sich im Alltag sicherer zu bewegen und Stürze vorzubeugen. Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Freude an der Bewegung neu entdeckt. Die Selbstsicherheit und das Vertrauen in den eigenen Körper werden erhöht. Der Kurs richtet sich am Menschen die einer Osteoporose vorbeugen wollen und an Menschen mit diagnostizierter Osteoporose, die eventuell bereits Knochenbrüche erlitten haben.

Ziele Funktionelles Muskeltraining (Kräftigen und Dehnen)
Ausdauertraining
Verbesserung der Atmung
Körperwahrnehmung und Haltungsschulung
Koordination und Gleichgewichtstraining (Sturzprophylaxe)
Entspannung

Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis. Osteofit findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung statt und macht Spass.

Kursdaten Jeweils **Mittwoch 15.30 bis 16.30 Uhr**

Kursort Bewegungspraxis Patricia Biedermann, Poststrasse 6, 9491 Ruggell FL

Kursleitung Patricia Biedermann, Bewegungsfachfrau

Kurskosten CHF 17.00 für Mitglieder pro Lektion, CHF 19.00 für Nichtmitglieder pro Lektion

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt

