

# Osteogym in Bad Ragaz

## Die Osteoporosegymnastik der Rheumaliga

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

Jetzt  
anmelden!



Osteogym ist ein, auf wissenschaftlichen Grundlagen basierendes, Gymnastikprogramm mit dem Ziel, 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. Osteogym findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung statt und macht Spass.

**Kursdaten** jeweils Dienstag, 08.30 bis 09.30 Uhr  
**Kursort** Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz, Rheumaliga Bewegungsraum  
**Kursleitung** Veerle Pas, Dipl. Physiotherapeutinnen  
**Kurskosten** CHF 19.00/Lektion für Mitglieder, CHF 21.00/Lektion für Nichtmitglieder

**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](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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