

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
www.rheumaliga.ch/sgfl



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