

# AKTIV GEGEN OSTEOPOROSE

Haben bei Ihnen hormonell bedingte Veränderungen, Bewegungsmangel und Fehlernährung zur Schwächung der Knochenstruktur geführt?

Wollen Sie erfahren, wie Sie Ihre Knochen wirksam schützen können?

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Gymnastikübungen Ihre Beweglichkeit wiederherstellen und aktiv zur kontinuierlichen Kräftigung des Knochenaufbaus beitragen. Verspannte und schmerzende Muskeln werden gelockert. Sie spüren schon beim Üben die wohltuende Wirkung. Eine Anleitung für eine bewusste Haltung fördert ein verantwortungsvolleres Körperverhalten im Alltag und hilft, Verletzungen vorzubeugen.



**Zeitraum:** 08.09. – 13.10.2014, jeweils montags

**Dauer:** 6 Termine

**Uhrzeit:** 11.00 – 12.00 Uhr

**Wo:** Zentrum im Vorderen Westen  
Lassallestr. 4, 34119 Kassel

**Dozentin:** Regine Oppermann

**Kosten:** 60,- €

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

---

Anmeldeformular:

Vorname, Name: .....

Straße, Hausnummer .....

PLZ, Ort: .....

Datum, Unterschrift: .....

per Post an: Regine Oppermann, Kettengasse 1, 34119 Kassel  
per Mail an: anmeldung@regineoppermann.de