



Osteoporose-Reha-Gruppe im Plettenberger Sportclub

Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und medikamentöse Therapie helfen uns den Alltag zu meistern. Das Ziel unsere Gruppe ist es sich gemeinsam zu bewegen und Spaß dabei zu haben. Die Aktivierung des Knochenaufbaus ist sehr wichtig. Bewegung und körperliche Aktivität sind entscheidende Säulen der Osteoporose-Therapie.

Bei körperlicher Bewegung wird der Knochenaufbau stimuliert. Zusätzlich zur Knochendichte nehmen auch die Muskelmasse und die Muskelleistung zu. Ohne Training hingegen kommt es zum Abbau von Knochen- und Muskelmasse. Damit steigt das Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Die meisten Stürze passieren, weil die Muskeln schwächer und die Koordination schlechter geworden sind.

Mit regelmäßiger Bewegung trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Ihre Beweglichkeit.

Machen Sie mit und besuchen Sie uns. Schnuppern Sie mal rein und beginnen Sie aktiv Ihre Krankheit zu behandeln. Sie können durch sportliche Bewegung Ihr Risiko für Stürze und damit auch das Risiko für Knochenbrüche entscheidend reduzieren.

So bleiben Sie fit für den Alltag. Achten Sie daher darauf, dass Sie das ganze Jahr über in Bewegung bleiben und werden Sie Mitglied bei der **Osteoporose-Reha-Gruppe im Plettenberger Sportclub.**

KONTAKTDATEN

Susanne Kairat 02391/ 601165 K.-Friedrich Hahn 02391/ 53445
--

Osteoporose ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen des Knochens. Die Krankheit kann gut behandelt werden. Vorausgesetzt Sie als Patient/in arbeiten aktiv mit. Wir, von der **Osteoporose-Reha-Gruppe im Plettenberger Sportclub** helfen Ihnen dabei.

Viele Menschen wissen kaum etwas über die Krankheit, die an ihren Knochen nagt. Durch angebotene Vorträge, Gespräche und Informationsabende klären wir unsere Mitglieder über die Krankheit auf.

Unsere besonderes Anliegen ist es allerdings dem fortschreitenden Knochenschwund aktiv entgegenwirken.