

„Training für den Knochenaufbau“

Fortsetzung Kursreihe

Training für Starke Knochen



Bewegung ist wichtig, um Osteoporose vorzubeugen und zu behandeln.
Gezielte Übungen halten die Muskeln kräftig und die Knochen stabil.

Auch für Neuanfänger - Jeder ist willkommen!

- WANN:** ab Freitag, 10. Jänner 2025
von 09:30 bis 10:30 Uhr
- WO:** im Studio Turnhase, Grafendorf 32/4
- MIT WEM:** Andrea Graßlober, Physiotherapeutin
- KOSTEN:** € 3,00 pro Einheit
- MITZUBRINGEN:** Turnschuhe oder Turnsocken

10 Kurseinheiten € 30,-



In Bewegung kommen und bleiben mit gezieltem Training für den
Knochenaufbau.

Anmeldung unter der Tel.: 0676 / 710 44 26