



Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal
Fon 0202-83451
turnverband.wuppertal@t-online.de
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-220326



(4 LE)

AKTIVE GYMNASTIK BEI OSTEOPOROSE

Sonntag, 22.03.2026, 10:30 - 13:30 Uhr
BAYER Sportpark Rutenbeck, Breitensportzentrum Halle 1,
Unten Vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal

Erst in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde erkannt, dass Bewegung und eine gesunde Ernährung eine große Rolle spielen, um einer Osteoporose entgegen zu wirken.

Mit einer gezielten Gymnastik, die die Muskeln stärkt und den Stoffwechsel anregt, soll verhindert werden, sich dem Schicksal der Erkrankung untätig zu ergeben. Bleibt man körperlich aktiv, wirkt sich dies auch auf Geist und Seele im positiven Sinne aus.

Das Trainingsprogramm besteht aus den Bereichen: Mobilisation
- Kräftigung - Dehnung - Sturzprophylaxe und Entspannung.
Bei allen Übungseinheiten kann u.a. mit Handgeräten gearbeitet werden und dadurch entsteht eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten.

Sportreferentin: **Ulrike Knüvener-Fromm**,
Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschullehrerin,
Entspannungspädagogin

Lehrgangsleitung und Infos: **Helga Mennecken**

Anmeldung bei Helga Mennecken, Fon 0202-760851, mennecken@t-online.de,
oder bei Turnverband Wuppertal, Fon 0202-83451, turnverband.wuppertal@t-online.de

Teilnahmegebühr: 20,00 Euro

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an
Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.