

Martinsbrunn | ParkClinic

Vorsorge & Gesundheit

Laurinstraße 70

I-39012 Meran

T +39 0473 205743

F +39 0471 221535

info@martinsbrunn.it

www.martinsbrunn.it

St Elisabeth
Stiftung

Martinsbrunn

**Park
Clinic**

KnochenFit

In 3 Schritten zu mehr Gesundheit

* CAFÉ *
KAAN
— BISTRO —

Der Treffpunkt in Martinsbrunn

Mo – Fr von 7 – 18 Uhr, Sa – So von 9 – 18 Uhr



Geben Sie Osteoporose keine Chance!

Osteoporose ist eine Erkrankung des Skeletts, bei der die **Knochen an Festigkeit verlieren** und leichter brechen. Der „Knochenschwund“ ist schleichend und bleibt oft lange symptomlos.

Es ist normal, dass **Knochen im Alter schwächer** werden und das Risiko für Knochenbrüche somit steigt. Bei der Osteoporose verlieren die Knochen jedoch früher und schneller an Substanz, als normalerweise. Vor allem sind es Frauen in der Menopause, die davon betroffen sind, aber nicht nur. Durch eine körperliche Untersuchung inklusive gezielter Bluttests möchten wir den „Ist-Zustand“ erheben, bzw. Mangelzustände z.B. beim Vitamin D oder beim Kalzium aufdecken. Auch wird nach selteneren Ursachen gesucht, wie zum Beispiel einer Schilddrüsenunterfunktion. Durch einen kardiologischen Belastungstest bestimmen wir Ihren Fitness- bzw. Gesundheitszustand.

KnochenFit Frühlingskurs:

Infoabend: Donnerstag, 12.03.2020, 19 Uhr
im Cafè Bistro Kaan, Martinsbrunn

Kurs Start: ab 1. April 2020

KnochenFit Herbstkurs:

Infoabend: Dienstag, 15.09.2020, 19 Uhr
im Cafè Bistro Kaan, Martinsbrunn

Kurs Start: ab 7. Oktober 2020

Ziele

- ✓ Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der Muskulatur der Arme und Beine
- ✓ Spürbare Leistungssteigerung im Alltag
- ✓ Freude an der Bewegung
- ✓ Knochenstoffwechsel anregen („use it or lose it“)
- ✓ Bewegungsabläufe verbessern
- ✓ Sturzrisiko mit Balancetraining reduzieren
- ✓ Das richtige Training: welche Bewegung tut gut?
- ✓ Selbstwahrnehmung steigern: Lernen Sie spüren, welche Bewegungen Ihnen gut tun

Nutzen

- ✓ Multidisziplinäre Betreuung
 - ✓ Positive motivierende Gruppendynamik
 - ✓ Stabilisierung der Knochendichte
 - ✓ Vorbeugung von Knochenbrüchen
 - ✓ Länger fit und beweglich bleiben
 - ✓ Gewichtsregulierung
 - ✓ Ernährung gut abstimmen
-

Ihr KnochenFit Team

Dr. Karin Steckholzer
Internistin

Verena Breitenberger
Ernährungsberaterin

Thomas Januth,
Lucio Pichichero
Physiotherapeuten

Doris Nicolodi
Sekretärin

Anmeldung & Info:

T 0473 205743 | www.martinsbrunn.it
(Die Infoabende erfordern keine Anmeldung)