

# Gesundheit Lernen – Besser Leben mit Osteoporose

## Der Kurs vermittelt:

- Sicherheit durch das gemeinsame Üben bestimmter Techniken wie Sie Ihr Leben aktiver, knochengesunder und mit mehr Lebensfreude gestalten können
- Wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken und sich selber besser motivieren können um gesteckte Ziele zu erreichen
- Informationen zur Erkrankung, Diagnoseverfahren, Therapie und Prävention
- Fördert den selbstbewussten Umgang mit der Erkrankung Osteoporose
- Sturzprävention und wie Sie Ihr persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen können
- Wie Sie Ihren Austausch und Kontakt zu Ihren Ärzten und Therapeuten verbessern und effektiver gestalten können
- Wege und Ideen, anders mit Einschränkungen im Alltag umzugehen



Der Kurs ersetzt keinen Arztbesuch, sondern ist eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Es ist kein Ernährungs- und Bewegungskurs! Ich möchte Ihnen sowohl Wissen über Ihre Erkrankung vermitteln als auch Ihre Fähigkeit als „Manager“ Ihrer persönlichen Gesundheit fördern!

**Kursbeginn:** Nach Anfrage, laufende Kursmöglichkeiten in der Praxis und über das Volkshochschulprogramm

**Teilnehmeranzahl:** max. 8 Personen!

**Kurskosten:** 120€ für den gesamten Kurs inkl. Material

**Kursort:** Massagepraxis Gerhild Gstirner, Alter Sommer 2, 8670 Krieglach

**Kursleitung:** Gerhild Gstirner, gew./freib. Heilmasseurin, Osteoporose (Präventions-) Trainerin zertifiziert von der europäischen Akademie ([www.e-pa.eu](http://www.e-pa.eu))

**Kursanmeldung:** telefonisch unter 0650/8409308

