

Treffpunkt Osteoporose

Sturzprophylaxe



Was kann ich vorbeugend tun? Worauf muss ich in meiner Umgebung achten?

Mi. 31.01.24
16.00 Uhr

im SaniPep Gesundheitszentrum,
Charles-de-Gaulle-Straße 6 (gleich hinter dem PEP Einkaufszentrum)

Referentin: Kamila Bogdan, Physiotherapeutin

Stürze zu vermeiden ist für Menschen mit Osteoporose ganz besonders wichtig. Wer frühzeitig mögliche Sturzursachen erkennt und behebt, kann das Risiko, durch einen Sturz Knochenbrüche zu erleiden, maßgeblich reduzieren.

In diesem Vortrag erfahren die Zuhörer vieles über Sturzursachen und wie sie beseitigt werden können. Nicht zuletzt zeigt die Referentin, wie man durch körperliches Training, beispielsweise durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, das persönliche Sturzrisiko deutlich minimieren kann.

**Anmeldung erbeten: saniPEP Apotheke im EKC Neuperlach
Tel. 089- 670 096 29 oder anmeldung@sanipep.de**

Mitglieder der Selbsthilfegruppe frei / für Gäste € 5,00



Osteoporose Selbsthilfegruppe München Ost