

Osteoporose-Sport

Gezielte Bewegungsübungen stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und unterstützen die Knochengesundheit. Durch regelmäßiges Training verringert sich das Sturzrisiko.
Gemeinsam bleiben wir aktiv und fit im Alltag!

Immer freitags 4. Dezember 11:15 Uhr

1 Std.

weitere Informationen erhalten Sie bei Anmeldung!

Tel.: 0351 4241734

E-Mail: luise@asb-dresden.de

gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden
Dresden.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund