## **BGB** Osteofitness<sup>®</sup>

Macht Ihre Knochen fit und stark



**Barbara Dal Molin**PRAXIS KOMEDTH, Uster

## BGB Osteofitness® ist das massgeschneiderte Fitness-Programm für gesunde Knochen.

Studien belegen, dass die Kombination von Krafttraining, Gleichgewichtsübungen sowie Haltungs- und Bewegungsschulung hilft, Stürze zu reduzieren und den altersbedingten Knochenabbau bremst.

BGB Osteofitness®-Kurse wurden für Osteoporosegefährdete Personen und für Menschen mit bereits bestehender Osteoporose entwickelt. Sie werden von speziell dafür ausgebildeten Bewegungsfachleuten geleitet.

Zögern Sie nicht und melden Sie sich noch heute an.

## Kurszeiten und Informationen

Wann Dienstag 15.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag 10.30-11.30 Uhr

Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich

Wo PRAXIS KOMEDTH (1. Stock), Bewegungsraum

Florastrasse 14, 8610 Uster

Kursleitung Barbara Dal Molin

Bewegungstrainerin BGB

Lizenzierte Franklin-Methode® Bewegungspädagogin

Anmeldung unter barbara.dalmolin@sunrise.ch

Tel. 044 558 66 73 / Mob. 076 818 82 25

Kurskosten 10-er Abonnement CHF 260.00 / Viele Krankenkassen

(Zusatzversicherung) beteiligen sich an den Kurskosten