

# Weitere Angebote und Selbsthilfegruppen

## *DRK – Osteoporose – Gymnastik*

### **Adresse/Ansprechpartner:**

DRK Ortsverein  
Dammstücken 39  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel.: 04193/96 91 91 (Geschäftsstelle)  
Fax: 04193/96 91 92  
Internet: [www.drk-hu.de](http://www.drk-hu.de)  
E-Mail: [info@drk-henstedt-ulzburg.de](mailto:info@drk-henstedt-ulzburg.de)

### **Zielgruppen**

Betroffene Personen jeglichen Alters

### **Angebote**

Osteoporose Gymnastik

### **Kurzdarstellung**

Der Knochenabbau beginnt bereits nach dem dreißigsten Lebensjahr. Rückenschmerzen, Rundrücken, brüchige Knochen sind mögliche Folgen von Knochenschwund, der Osteoporose. Frauen sind am häufigsten von der Krankheit betroffen, aber auch Männer erkranken mit zunehmenden Alter an Osteoporose.

Viel Bewegung stärkt die Muskeln und damit auch die Knochen. Regelmäßige körperliche Betätigung und gezielte Gymnastik mindern den Knochenabbau.