

Selbsthilfegruppe Osteoporose Rostock e.V.

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im Alter. Wir kümmern uns seit 25 Jahren um Osteoporose-Betroffene in Rostock und Umgebung.

Dem Sport bzw. der Bewegungstherapie kommt dabei sowohl in der Prävention als auch in der Therapie und Rehabilitation der Osteoporose eine besondere Bedeutung zu. Ein wesentlicher Schwerpunkt unserer Arbeit, auf den wir Sie besonders hinweisen möchten, ist deshalb das **Funktionstraining**, welches wir unter Anleitung qualifizierter und speziell ausgebildeter Fachübungsleiter im Rahmen regelmäßiger Übungsveranstaltungen (Trocken- und Wassergymnastik) durchführen.

Unsere Übungsveranstaltungen

Wassergymnastik (Neptun Schwimmhalle, Lehrschwimmhalle) Mittwoch nachmittags (in zwei Gruppen)



unsere Therapeutin

Trockengymnastik:

Reutershagen, Türmchenschule

Montag nachmittags (in drei Gruppen)



Südstadt, Turnhalle Robert-Koch-Str.

Dienstag nachmittags (in drei Gruppen)



Kontaktdaten:

Selbsthilfegruppe Osteoporose Rostock e.V.

Vorsitzende: Ruth Velke,

Telefon: 0381/4904818,

Mail: velke.ost@t-online.de

