

Vortrag im Bürgertreff: Aktiv gegen Osteoporose

Der Knochenabbau im Alter kann durch ausreichend Aktivität, Bewegung und geeignete Ernährung minimiert werden.

Seniorenporttrainerin Carolin Amthor informiert am **15. Januar, 16 Uhr**, in einem **kostenfreien Vortrag** im **Bürgertreff** (Franz-Kugler Strasse 9) über Therapieformen bei Osteoporose sowie vorbeugende Maßnahmen.

Ein **krankenkassengestützter Osteoporose-Kurs** findet vom **22. Januar - 12. März 2019**, jeweils dienstags von 16-17 Uhr, im Bürgertreff statt.

Kontakt und Anmeldung

Frau Melzer

Tel. 03641 69 74 26

bettina.melzer@drk-jena.de



Deutsches
Rotes
Kreuz