

OSTEOFIT

**Abwechslungsreiche und aufbauende
Gruppengymnastik – ein Angebot für Menschen
mit Osteoporose**



Osteofit

Ein Angebot für Menschen mit Osteoporose

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir bieten Ihnen mit dem ambulanten Trainingsprogramm Osteofit ein umfassendes Angebot zur Stabilisierung und Erhaltung Ihrer Gesundheit bei Osteoporose. Durch die Erfahrung unseres kompetenten Physiotherapie-Teams gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der Diagnose Osteoporose oder Osteopenie.

Ziele

- bessere Beweglichkeit der Gelenke
- gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit: Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht
- geringeres Sturzrisiko
- bessere Lebensqualität
- umfassendes Wissen rund um die Diagnose «Osteoporose» und verstärkter Austausch

Programm

Wer

Patienten mit Osteoporose oder Osteopenie

Dauer

12 Wochen (Einstieg jederzeit möglich)

Aufbau

Erstkontakt: individueller Einführungsstermin mit einer spezialisierten Physiotherapeutin.

2 Trainings pro Woche:

- 1x in der Turnhalle Krafttraining, Koordination/Gleichgewicht, Beweglichkeit
 - 1x im Freien Nordic Walking, allgemeine Aktivitätssteigerung
- 2 Schulungstermine:
- Krankheitsbild Osteoporose
 - Osteoporose und Ernährung

Wo

Institut für Physiotherapie KSW,
Turnhalle Albanistrasse 24

Kurskosten

Mit einer ärztlichen Verordnung für 27 Therapiesitzungen zur allgemeinen Kräftigung bei Osteoporose werden die Kosten von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Falls Sie das Training nach den 12 Wochen weiterführen möchten, informieren wir Sie gerne über ein Anschlussprogramm.

KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Brauerstrasse 15
Postfach 834
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Kontakt und Anmeldung

Institut für Physiotherapie

Sekretariat

Tel. 052 266 48 90
physiotherapie@ksw.ch
