

# Osteoporose – Training

- **Krafttraining in passender Intensität**
  - Mit und ohne Geräte abgestimmt auf Ihr Fitnesslevel
- **Sprungtraining in verschiedenen Intensitäten**
  - Stoßbelastungen haben positive Auswirkungen auf die Knochendichte
- **Balancetraining in verschiedenen Schwierigkeiten**
  - Zur Sturzprophylaxe

## Das bieten wir

- Leitlinienkonforme Trainingsbetreuung im medizinischen Kontext
- Nachvollziehbare Trainingsgestaltung und Übungsauswahl im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, Zuhause oder im Fitnessstudio
- Individuelle Betreuung, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- Sicher auf Ihr jeweiliges Fitnessniveau abgestimmt !



**Alexander Gigler**



**Jens Acklau**



**David Oismüller**

Wir würden uns freuen mit Ihnen Zusammenzuarbeiten.  
Ihr Health PI Team