

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