

Mit „OsteoAktiv“-Programm Knochendichte und Lebensqualität steigern

Präventives und therapeutisches Programm im PhysioZentrum Odenwaldkreis

Am Freitag, 20. Oktober 2023 um 15 Uhr informiert das PhysioZentrum Odenwaldkreis am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis (GZO) in Erbach unverbindlich über sein „OsteoAktiv“-Programm, das sowohl präventiv als auch therapeutisch zur Verbesserung der Knochendichte beiträgt. Das Programm wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Interessierte werden gebeten, sich vorab anzumelden.

ERBACH. Osteoporose stellt eine ernstzunehmende gesundheitliche Herausforderung dar, die jedoch durch gezielte Maßnahmen erfolgreich bewältigt werden kann. Das Therapieprogramm „OsteoAktiv“ des PhysioZentrums Odenwaldkreis am GZO richtet sich sowohl an Personen, die einer drohenden Osteoporose vorbeugen möchten, als auch an Menschen mit einer diagnostizierten Osteoporose, die ihre Knochendichte nachhaltig verbessern wollen.

Ziel des Programms ist es, den Teilnehmenden zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen, indem die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert und die Knochengesundheit gefördert wird. Das abwechslungsreiche Programm ist speziell darauf ausgerichtet, Stärke, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Durch gezielte Übungen, die individuell auf die Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmenden abgestimmt sind, werden nachhaltige Ergebnisse erzielt.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Sturzprophylaxe, um das Risiko von Verletzungen zu minimieren. Das Expertenteam des Erbacher PhysioZentrums entwickelt ein maßgeschneidertes Training, das die Muskulatur stärkt und die Balance verbessert. In einer motivierenden Gruppenatmosphäre trifft man Gleichgesinnte und erzielt gemeinsam Fortschritte. Denn neben der körperlichen Leistungsfähigkeit ist auch das emotionale Wohlbefinden Teil des Erfolgs auf dem Weg zu einem aktiven und vitalen Leben.

Das Programm wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und ist somit für eine breite Zielgruppe zugänglich. Um von den Zuschüssen zu profitieren, empfiehlt das PhysioZentrum Interessierten, bei ihrer Krankenkasse nachzufragen und sich über die Möglichkeiten der Kostenübernahme zu informieren.

9. Oktober 2023

Anmeldung und weitere Informationen:

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH

Bereich Prävention, 1. UG Bettenhaus

Albert-Schweitzer-Straße 10-20 | 64711 Erbach

Telefon: 06062 79-4222

E-Mail: physikalische-therapie@gz-odw.de

www.gz-odw.de/aktuelles/veranstaltungen

Bild / Bildunterschrift: Investieren Sie in Ihre Knochengesundheit und steigern Sie Ihre Lebensqualität mit dem professionellen Therapieprogramm „OsteoAktiv“ des PhysioZentrums am GZO. (Foto: Shutterstock)

