



## Osteogym – die Osteoporosegymnastik

Möchten Sie sich im Alltag sicher bewegen und Stürzen vorbeugen? Mit gezielten Übungen erhöhen Sie die Leistungsfähigkeit und Ausdauer, bekommen Freude an der Bewegung und stärken das Vertrauen in Ihren Körper. Eine aufrechte Haltung ist bei Osteoporose besonders wichtig. Diese erreichen Sie durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

**Kursdaten:** Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

**Kursort:** Klinik St. Katharinental Diessenhofen, Trainingszentrum

**Kursleitung:** dipl. Physiotherapeutinnen

**Kosten:** pro Lektion à 60 Minuten: Rheumaliga Mitglieder: CHF 14.00

Nichtmitglieder: CHF 16.00

Möchten Sie sich gerne anmelden oder mehr erfahren?  
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.



# Spital Thurgau

ST. KATHARINENTAL



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt

Rheumaliga Thurgau  
Geschäftsstelle  
Elvira Herzog  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen  
info.tg@rheumaliga.ch  
Tel. 071 688 53 67