

## **EINLADUNG**

### **GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS**

**Veranstaltungs-Nr. 42 04 21**

---

#### **Was die Knochen stark macht und die Gelenke fit hält**

*Für Kursleitende im Bereich Bewegung an Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz*

Auch wenn unterschiedliche Entstehungsmechanismen zugrunde liegen, weisen Arthrose und Osteoporose einige Gemeinsamkeiten auf: Sie betreffen überwiegend Menschen in höherem Lebensalter.

Die Entwicklung einer Osteoporose ist kein unabänderliches Schicksal. Allerdings benötigen Knochen mehr als Kalzium, damit eine Abnahme der Knochenmasse verhindert bzw. aufgehalten wird. Die Entstehung von Arthrose ist ein ganz natürlicher Abnutzungsprozess, der zum Älterwerden dazu gehört. Jeder Mensch kann jedoch präventiv etwas tun, um Beschwerden zu vermeiden oder zu minimieren. Anhand der Kniearthrose werden in diesem Seminar einige Möglichkeiten zur Selbsthilfe aufgezeigt.

Themen werden unter anderem sein:

- Wie entsteht eine Osteoporose
- Knochengerechte Ernährung
- Bewegungsübungen, die den Knochenstoffwechsel anregen
- Welche Vitamine und Mineralstoffe wichtig sind
- Einblick in die Anatomie des Knies
- Verschiedene Arten von Knieprothesen
- Gelenkschonendes Verhalten im Alltag
- Kräftigungs- und Dehnübungen der knieumgreifenden Muskulatur
- Schmerzmittel aus der Naturmedizin
- Die 10 Regeln der Knieschule
- Übungen und Tipps in Kurse integrieren

<b>Termin:</b>	Samstag, 11. Dezember 2021, 10 – 17 Uhr
<b>Ort:</b>	vhs Ludwigshafen
<b>Referentin:</b>	Karin Schnaubelt-Seiter, Sport- und Gymnastiklehrerin, Entspannungspädagogin, Beraterin mit Themenschwerpunkt Wechseljahre
<b>Kostenbeitrag:</b>	30 €
<b>Anmeldeschluss:</b>	26. November 2021