

S5 Umgang mit Arthrose: News & Übungen

Wenn man Arthrose hat, wird alles nur noch schlechter – so die gängige Meinung über dieses „Krankheitsbild“. Die Forschung jedoch hat in den letzten Jahren viel Neues über Arthrose herausgefunden. Somit können wir auch den Teilnehmenden unserer Bewegungsstunden wertvolle Übungen und Tipps vermitteln, wie sie ihren Gelenken Gutes tun können.

- Neues aus der Forschung
- Sport und Arthrose
- Übungen und Stundenbausteine

Zielgruppe

Übungsleitende der Seniorengymnastik und Interessierte

Termin:

19.05.2027 (Mittwoch)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik, Yoga und *Aktivierender Hausbesuch*

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67