

# OsteoFit



## Osteoporosegymnastik

Mit gezielten Übungen erhöhen Sie die Leistungsfähigkeit und Ausdauer, bekommen Freude an der Bewegung und stärken das Vertrauen in Ihren Körper. Eine aufrechte Haltung erreichen Sie durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Sie schulen Atmung, Entspannung und Gleichgewicht und nehmen dadurch Ihren Körper besser wahr.

## Kurstag / Zeit / Ort

Montag / 09.00-09.45 Uhr, 09.50-10.35 Uhr / STEP IN, Baumgartenstrasse 8, Altdorf

## Kosten

Fr. 18.-- zzgl. MwSt. pro Lektion à 45 Minuten

Die Rechnungsstellung erfolgt ab Teilnahmebeginn bis Ende Semester. Einige Krankenkassen beteiligen sich über die Zusatzversicherung an den Kosten. Schnupperlektion gratis - wir freuen uns auf Sie!

## Auskunft / Anmeldung

041 870 40 10

[info@ursz.rheumaliga.ch](mailto:info@ursz.rheumaliga.ch)