



**Informationsabend der Rosenapotheke und des Sportvereins  
Vettelschoss – Kalenborn 1924 e.V.**

**zu den Themen „Beckenboden“ und „Osteoporose“.**

Wer kennt schon seinen Beckenboden?

Beckenbodenschwäche mit all ihren Symptomen ist immer noch ein Tabuthema. Es ist auch schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die im Innern des Körpers verborgen sind. Schon im Alltag wird die Muskulatur großen Belastungen ausgesetzt. Die Stärke dieser Muskulatur ist mitverantwortlich für ein positives Körpergefühl. Ein gezieltes Training kann in diesem Körperbereich Kraft entwickeln.

Osteoporose ist eine Krankheit, die die Knochen verändert und starke Schmerzen verursacht. Viele Fachleute betrachten Osteoporose als Zivilisationskrankheit, gefördert durch Bewegungsmangel und falsche Ernährung. Diese beiden Bereiche spielen eine große Rolle bei Entstehung und Verlauf. Außer einem Gymnastikprogramm, das in erster Linie der Vorbeugung dient, werden im Kurs auch nützliche Tipps in Ernährungsfragen gegeben.

**Wann:            Donnerstag, 23. August 2007  
                         19.00 Uhr**  
**Wo:                Rosenapotheke Vettelschoß**  
**Referentin:    Ulrike Winter**

**Um vorherige Anmeldung wird gebeten in der Rosenapotheke (02645 / 2535), sowie  
beim Sportverein (02645 / 971270).**