



Lehrinhalt

Osteoporosetrainer/- in

Modul 1 - Krankheitsbild der Osteoporose; Ursachen, Entstehungs- und Einflussmechanismen

Modul 2 - Möglichkeiten und Grenzen der Osteoporose-Therapie

Modul 3 - Osteoporose-Prävention und Sport/Training

Modul 4 - Funktionelles Muskeltraining und Mobilisation von Gelenken

Modul 5 - Gleichgewichts- und Koordinationsschulung

Modul 6 - Sturzprophylaxe

Modul 7 - Einfluss der Ernährung auf die Osteoporose

Modul 8 - spezielle Ernährung

Modul 9 – Praxis

Modul 10 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe