

## **Jeder ist seines Skelettes Schmied**

*Osteoporose* ist heute ein weltweites Gesundheitsproblem und wird von der Weltgesundheitsorganisation als eine der zehn wichtigsten Volkskrankheiten eingestuft.

Experten warnen, dass *Osteoporose* alle Menschen, unabhängig von Geschlecht und Alter, treffen kann.

Aber *Osteoporose* ist kein unabänderliches Schicksal! Es gibt effektive Mittel für eine wirksame Prävention und Therapie.

Wichtig ist: *Osteoporose* ist eine Lebensgeschichte und die aktive Vorbeugung gegen die *Osteoporose* beginnt bereits in der Kindheit. Deshalb möchten wir bereits junge Menschen dazu aufrufen, sich zu informieren und Vorsorge zu treffen. Wenn die Knochen erst gebrochen sind, ist die Behandlung wesentlich schwieriger als rechtzeitig vorzubeugen.

## **Osteoporose Selbsthilfegruppe Ostalb (OSO)**

---

### **Kontaktadressen**

**Dr. Jürgen Wacker**  
Bocksgasse 2  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 07171 9080910  
E-Mail [praxis@sport-docs.de](mailto:praxis@sport-docs.de)  
[www.sport-docs.de](http://www.sport-docs.de)

**Regine Wilky**  
Telefon 07171 42156  
Mobil 0176 54381467  
E-Mail [regine.wilky@web.de](mailto:regine.wilky@web.de)

---

Die in der Regel monatlichen Treffen werden auch in der Presse bekannt gegeben.

Machen Sie Ihre Bekannten und Ihren Freundeskreis auf die Osteoporose aufmerksam.

Alle Interessierten sind herzlich zu unseren kostenlosen Veranstaltungen eingeladen.  
Wir freuen uns auf SIE!



## **Osteoporose Selbsthilfegruppe Ostalb (OSO)**

# **Jahresprogramm 2019**

# Jahresprogramm 2019

---

## Mittwoch, 9. Januar

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum,  
Weißensteiner Straße,  
Schwäbisch Gmünd

**Fragerunde zum  
Thema Osteoporose** mit  
Dr. Jürgen Wacker und  
Dr. Helmut Zehender

## Mittwoch, 6. Februar

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Osteoporose-Therapie  
und Zahnarzt  
Was gibt es Neues?**

Gruppenabend mit  
Dr. Tilmann Eberhard

## Mittwoch, 6. März

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Funktionsgymnastik  
Probestunde**

Leitung: Karin Wagner  
Bitte legere Kleidung anziehen.

## Mittwoch, 3. April

14.00 Uhr  
Muckensee, Lorch

**Wir treffen uns zum  
Kaffeeklatsch**



Bitte unter 07171 42156 oder  
per Mail unter  
regine.wilky@web.de  
anmelden.

## Mittwoch, 8. Mai

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Lachyoga, Atemübungen  
und Entspannung  
mit Klangschalen**

Leitung: Regine Carl

## Mittwoch, 5. Juni

14.00 Uhr

**Bewegung bei den  
5 Esslingern am Jägerhaus  
in Esslingen**

Anschließend Ausgang ins  
Restaurant Jägerhaus

Bitte unter 07171 42156 oder per  
Mail unter regine.wilky@web.de an-  
melden zwecks Fahrgemeinschaften.

## Juli – August – September Sommerpause



## Mittwoch, 9. Oktober

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum



Veranstaltung gemeinsam mit  
der Fibromyalgie-SHG

**Die Firma „Retterspitz“  
stellt sich vor. Vortrag und  
Anwendungsmöglichkeiten.**

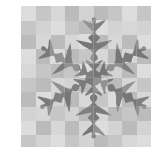
Bitte anmelden wie im April/Juni.

## Mittwoch, 6. November

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Adventsbasteln**

Leitung: Regine Wilky



## Mittwoch, 4. Dezember

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Adventsfeier**