

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
www.sport-docs.de

Regine Wilky

Telefon 07171 42156
Mobil 0176 54381467
E-Mail 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

Fragerrunde 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

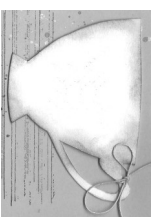
Kaffeeklatsch

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

