



Der TSV 03 Sievershausen informiert:

Workshop „Osteoporose“



- **Was?** Präventions-Workshop rund um das Thema Osteoporose.



- **Was ist Osteoporose?** Osteoporose ist eine Störung des Knochenstoffwechsels. Die Erkrankung beginnt schleichend und symptomlos häufig schon in den Wechseljahren, also zwischen Mitte 40 und Mitte 50.



- **Wo und Wann?** Sonnabend, den **22. März**, in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr in der Sievershäuser Walter-Kolb-Turnhalle! Ursachen, Prävention und Übungen werden vermittelt



- **Was kostet das?** 17,50 Euro! Mitglieder im TSV 03 Sievershausen zahlen einen vergünstigten Preis in Höhe von 12,50 Euro. **Anmeldungen** nimmt Sigrid Windhorst-Cohrs unter der Telefonnummer 05175/3825 entgegen!



- **Weitere Infos?** Der Workshop zur Prävention richtet sich an Frauen bis 60 Jahre. Der Vormittag gliedert sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil. Sportkleidung ist mitzubringen!