Rehabilitations- und Behindertensport Burscheid 1963
Mitglied des RBS Nordrhein-Westfalen e.V.
im Deutschen Behinderten-Sportverband e.V.
Ihr Fachsportverein für Rehabilitation und Prävention

RBS Burscheid, Tente 28a, 42929 Wermelskirchen

Presse gem. E-Mail Verteiler

Ansprechpartner:
Franz Kratochvil
Tente 28a
42929 Wermelskirchen
Telefon: 02196 - 95505
Handy: 0177 - 3400549
E-Mail: info@rbs-burscheid.de

Gemeinsam gegen Knochenschwund – Werden Sie Teil unserer neuen Gruppe!

Osteoporose und Sport - passt das zusammen?

Die Knochensubstanz unterliegt lebenslang einem ständigen Auf- und Abbau. Alters-, krankheits- oder verletzungsbedingt kann es zu einer Abnahme der Knochendichte kommen. Ab einem bestimmten Ausmaß an Knochenschwund spricht man von einer Osteoporose. Typische Anzeichen hierfür sind Schmerzen, Größenabnahme und die Neigung zu Knochenbrüchen, sogar schon beim Niesen.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollte der Körper regelmäßig durch Bewegungsübungen gefordert und gefördert werden. Regelmäßige Aktivität trägt wesentlich zum Muskelaufbau bei und stabilisiert den Körper. Sie macht beweglicher und selbstsicherer. Ein Training in der Gruppe und die Freude an Bewegung unterstützt die sozialen Kontakte und wirkt sich positiv auf die Teilhabe am Leben aus.

Der Rehabilitations- und Behindertensport Burscheid 1963 (RBS Burscheid) bietet ab 26.11.2026 eine neue REHA-Sportgruppe unter fachkundiger Anleitung einer REHA-Sport Trainerin an, in der Betroffene und von der Krankheit bedrohte Menschen willkommen sind. Durch auf die Erkrankung abgestimmte Übungen werden die knochenbildenden Substanzen des Körpers angeregt bzw. neue Knochenzellen wachsen zu lassen.

Gymnastik, Dehnung, Kräftigung, Entspannung, Koordination, Reaktion, Gleichgewicht und Sturzprophylaxe sind einige Themen, die während des Trainings berührt werden. Spielerische Elemente unterstützen den Zusammenhalt in der Gruppe und schaffen eine angenehme Atmosphäre.

Wann: donnerstags, ab 26.11.2026, von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Wo: Hans-Hoersch-Halle (barrierefrei), Höhestraße 50, 51399 Burscheid
Kontakt: Übungsleitung Gertrude Struminski, Telefon 02174-2916, Gertrude.Struminski@gmx.de

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns über Ihren Besuch! Die Teilnahme ist mit einer REHASPORT Verordnung oder Vereinsmitgliedschaft jederzeit möglich. Kommen Sie einfach vorbei und schnuppern gerne in Ihre erste Sportstunde gratis hinein!

Mit sportlichen Grüßen

Franz Kratochvil
Vorsitzender