



Yvonne Brand

## **Osteoporose Präventionsgymnastik** **Für starke Knochen mit gezielten Kräftigungsübungen**

Eine verbesserte Koordination durch kräftigere Muskeln kann zur Vermeidung von Stürzen und damit zu weniger Knochenbrüchen beitragen. Durch Bewegung wird der gesamte Stoffwechsel einschließlich des Knochenstoffwechsels aktiviert.

Wo: in-balance, Yoga - & Bewegungszentrum  
Europastrasse 11, Solis Haus, 8152 Glattbrugg

Wann: Montags von 10:00 – 10:50 Uhr

Kurskosten: Kurskosten: Fr. 19.00 pro Lektion, zahlbar pro Quartal

**Anmeldung: Yvonne Brand Tel. 076 331 00 08**

Vitaltrainerin, Qualitop anerkannt

[www.vital-und-stark.ch](http://www.vital-und-stark.ch) [yvonne.brand@hispeed.ch](mailto:yvonne.brand@hispeed.ch)

in-balance  
Yoga - & Bewegungszentrum

Europastrasse 11, Solis Haus, in Glattbrugg,  
[www.in-balance.ch](http://www.in-balance.ch) - [info@in-balance.ch](mailto:info@in-balance.ch)