

Training gegen Osteoporose

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:40 Uhr -



Training gegen Osteoporose

Mit zunehmendem Alter werden Knochen, aufgrund des veränderten Hormonspiegels, mürbe und laufen eher Gefahr zu brechen. Besonders Frauen leiden oft an Osteoporose wogegen nur sehr viel Bewegung und regelmäßiges Training hilft, da die Bewegung den Erhalt der Knochendichte unterstützt.