

## Werden Sie Mitglied in einer Selbsthilfegruppe !

Helfen Sie sich und anderen Osteoporoseerkrankten!

Die örtlichen Gruppen sind Mitglieder im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. Die Mitglieder erfahren dadurch eine über-regionale Förderung ihrer Interessen durch:

- Bessere Information der Öffentlichkeit über die Krankheit Osteoporose und ihre Folgen.
- Vertretung der Interessen der Erkrankten gegenüber den Krankenkassen, Ärzten und Politikern.
- Herausgabe von Mitteilungsblättern und Patientenratgebern usw.

Die Möglichkeiten der Früherkennung und Behandlung haben sich in den letzten Jahren sehr verbessert.

Helfen Sie sich selbst, beugen Sie vor und lassen die Krankheit nicht gewinnen.

## Jeder sollte und jeder kann etwas dagegen tun !

## Osteoporose Selbsthilfegruppe München Süd

Wir bieten an:

- Osteoporose-Gymnastik mit zertifizierten Therapeuten an verschiedenen Orten der Stadt.
- Regelmäßige Gruppentreffen.
- Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge.
- Vorträge von Experten und Ärzten.

## Nur in der Gemeinschaft sind wir stark!

### Auskunft:

Internet: [www.shgo.info](http://www.shgo.info)

Email : [osteoporose-mchn-sued@gmx.de](mailto:osteoporose-mchn-sued@gmx.de)

Telefon: 0177 6303146 Di. + Fr. 9:00-11:00 Uhr

### Bankverbindung:

Stadtsparkasse München

IBAN: DE47 7015 0000 0000 3432 85

BfO SHG München Süd

Dieses Projekt wird gefördert vom:



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.  
40215 Düsseldorf, Kirchfeldstr. 149

# Osteoporose



Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe  
München Süd



## **OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE MÜNCHEN SÜD**

Als wichtige Säule zur Osteoporose-Therapie bieten wir Funktionstraining in folgenden kleinen Therapiegruppen unter der Leitung von **speziell geschulten Physio- und Ergotherapeuten an:**

### **Klinikum Goßhadern Eingang: Physikalische Therapie Marchioninstr. 15**

#### **Jeden Dienstag:**

Guppe 2: 16:00 Uhr Funktionstraining (leicht)  
Guppe 1: 17:00 Uhr Funktionstraining (f. Geübte)

#### **Donnerstag, 14-tägig:**

15:45 Uhr Wassergymnastik (max. 12 Teilnehmer)

### **Klinikum Schwabing Kölner Platz 1, Haus 5 / 1. Stock**

(über Notaufnahme)

#### **Jeden Montag: \*)**

Gruppe 5: 16:30 Uhr Funktionstraining (leicht)  
Gruppe 6: 17:30 Uhr Funktionstraining (f. Geübte)

#### **Jeden Donnerstag:**

Gruppe 9: 16:30 Uhr Funktionstraining

\*) Änderungen vorbehalten

### **Judohalle Goßhadern Heighofstr. 25**

#### **Jeden Mittwoch:**

Gruppe 3: 17.00 Uhr Funktionstraining (leicht)  
Gruppe 4: 18.00 Uhr Funktionstraining (f. Geübte)

### **Pasing, Karlsgymnasium am Stadtpark 21**

**(z.Zt. wegen Hallensanierung gesperrt)**

### **Westkreuz, Mittelschule Reichenastr. 3**

#### **Jeden Montag:**

Gruppe 7: 17:30 Uhr Funktionstraining (f. Geübte)

#### **Jeden Donnerstag:**

Gruppe 8: 16:45 Uhr Funktionstraining (leicht)

### **Pasinger Stadtpark in den Ferien Outdoor Training am Fitnesspark**

**Jeden Montag:** 17:30 Uhr bei trockenem Wetter

### **Garching Familienzentrum Telschowstr. 5**

#### **Jeden Mittwoch:**

Gruppe 10: 15:00 Uhr Funktionstraining

## **OSTEOPOROSE THERAPIE**

Je nach Ursprung der Osteoporose gibt es verschiedene medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten. Jedoch erfordert eine erfolgreiche Therapie der Osteoporose vom Patienten mehr als nur die regelmäßige Einnahme eines Medikamentes:

- Kalziumreiche Ernährung.
- Richtige körperliche Bewegung im Alter.
- Regelmäßige Krankengymnastik und vieles mehr !

In den Selbsthilfegruppen vor Ort können betroffene Mitglieder über eigene Beschwerden bzw. Unsicherheiten nach einer Diagnose spechen. Gemeinsam können diese Unsicherheiten besser überwunden und die **L e b e n s f r e u d e** wiedergewonnen werden.

**Deshalb kommen Sie in unsere  
Münchner Gruppe, werden Sie Mitglied  
in unserer Osteoporose  
Selbsthilfegruppe München Süd.**

Internet: [www.shgo.info](http://www.shgo.info)

Email : [osteoporose-mchn-sued@gmx.de](mailto:osteoporose-mchn-sued@gmx.de)

Telefon: **0177 6303146 Di.+ Fr. 9:00-11:00 Uhr**