



## Ansprechpartner im Landesverband NRW

### Vorsitzender:

Dieter Debus  
Bommerholzer Str. 22 - 58452 Witten  
Tel.: / Fax: 02302 – 1713095  
Email: info@osteoporose-nrw.de

### stellv. Vorsitzende:

Petra Kimm  
Burgstr. 31 b - 59368 Werne  
Tel.: 02389 – 796936



**DANKE an:**  
Steinsieker  
Mineralwasser -  
über 620 mg/L Calcium

## Anfahrtsbeschreibung Hotel Zweibrücker Hof Zweibrücker Hof 4 58313 Herdecke



### Wegweiser:

#### von der A 45 aus Frankfurt / Siegen / Hagen

- Abfahrt 11 Richtung Hagen
- Abfahrt Ernst / Halden / Boele auf die L 704
- 4. Ausfahrt a. d. Kreisverkehr in Richtung Herdecke
- rechts abbiegen Herdecker Str. – dann 1. Ausfahrt an dem Kreisverkehr – Auffahrt in Richtung Wetter / Herdecke – Zentrum
- links an der Hengsteyseeestr. – dann im Kreisverkehr auf die L 675 – die 3. Ausfahrt Kreisverkehr = Zweibrücker Hof

#### von der A1 aus Köln / Wuppertal

- A 1 Richtung Bremen / Dortmund bis zur Abfahrt 88
- in Richtung Hagen / Herdecke auf die B 26
- 2. Ausfahrt Kreisverkehr = B 54 Richtung Herdecke
- Auffahrt Wetter / Herdecke
- links an der Hengsteyseeestr. – dann im Kreisverkehr auf die L 675 – 3. Ausfahrt Kreisverkehr = Zweibrücker Hof

#### von der A1 aus Münster

- Abfahrt 88 - Richtung Hagen / Herdecke auf die B 226
- 2. Ausfahrt Kreisverkehr = B 54 Richtung Herdecke
- Auffahrt Wetter / Herdecke
- links an der Hengsteyseeestr. – dann im Kreisverkehr auf die L 675 – die 3. Ausfahrt Kreisverkehr = Zweibrücker Hof



**Bundesselbsthilfeverband  
für Osteoporose e. V.  
Landesverband  
Nordrhein - Westfalen**

**...gemeinsam  
sind wir  
stark...**

**Einladung  
zum  
Osteoporose  
Tag – NRW  
2025**

**Samstag, 14.06.2025  
im „Zweibrücker Hof“  
Zweibrücker Str. 4  
58313 Herdecke**

**\*\*\*\* freier Eintritt \*\*\*\***

## Osteoporose

Osteoporose ist eine Knochenkrankheit, die mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche verbunden ist. In Deutschland sind etwa bis sieben Millionen Frauen und Männer von Osteoporose betroffen. Damit gehört diese Volkskrankheit zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit (Quelle WHO).

Osteoporose ist eine schleichende Erkrankung, denn ihr Beginn verursacht weder Schmerz noch Beschwerden. Besonders Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind betroffen, aber auch jüngere Frauen und Männer erkranken immer häufiger.

Osteoporose gehört zu den chronischen Erkrankungen, die gut behandelbar sind. Die drei Säulen - Gymnastik / Bewegung, Ernährung und besondere Medikamente – sind wirksame Maßnahmen bei der Behandlung der Osteoporose.

Vor allem ist aber ein konsequentes und langfristiges Handeln notwendig. Die Teilnahme an einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe hat einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung – der entscheidende Grund, in einer Selbsthilfegruppe aktiv zu werden.

## ■ Manifeste Osteoporose



## Programm - Tagesablauf

- 09:00** **Einlass**  
Kaffee / Imbiss wird gereicht
- 10:00** **Begrüßung**  
durch den Vorsitzenden des  
LfO – NRW – Herrn Debus
- 10:15** **Vortrag Thema:**  
T h e m a .....
- 11:00** **Vortrag Thema:**  
T h e m a .....
- 12:00** **Vortrag Thema:**  
- Steinsieker Mineralwasser  
Dr. Hermann
- 13:00** **Mittagspause**
- 14:00** **Vortrag Thema:**  
T h e m a .....
- 15:00** **Kaffeepause**
- 15:30** **Vortrag Thema:**  
T h e m a .....
- 16:15** **E N D E**

Bewegung gehört zur Basistherapie bei Knochenkrankungen wie beispielsweise der Osteoporose - aber nicht nur! In jedem Alter ist regelmäßige Bewegung zum Erhalt der Körperfunktionen von großer Bedeutung. Aber gerade dann, wenn Gelenke und Knochen schmerzen, ist ein gezieltes Training besonders wichtig.

Wie der Name bereits verrät, ist das Ziel des Funktionstrainings unter anderem der Erhalt und die Verbesserung von Funktionen sowie das Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme bzw. Körperteile.

Das Funktionstraining des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. wird nach dem Motto „Bewegung für alle“ durchgeführt und orientiert sich an der individuellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer. Dabei wird niemand überfordert; der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Die Übungsstunden werden von speziell geschulten Therapeuten geleitet, die eine Zusatzausbildung zum Osteoporose-Trainer absolviert haben. Dadurch ist gewährleistet, dass die besonderen Bedürfnisse der Teilnehmer bestmöglich berücksichtigt werden können und die Therapien stets entsprechend dem neuesten wissenschaftlichen Stand durchgeführt werden.

In den Übungsgruppen treffen Sie Gleichgesinnte und Personen, die von ähnlichen Beschwerden oder Erkrankungen betroffen sind. Dadurch steigt die Motivation.

Für die Teilnahme am Funktionstraining des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. ist eine ärztliche Verordnung notwendig. Diese wird von Ihrem behandelnden Arzt auf dem Formular Nr. 56 budgetneutral verordnet. Alternativ können Sie selbstverständlich auch als Selbstzahler an unserem Angebot teilnehmen.