



MACHEN SIE SICH STARK für Ihre KNOCHEN!

Trainieren Sie Ihre Knochen!

Streben Sie an, 3 bis 4 Mal pro Woche mindestens 30 bis 40 Minuten lang zu trainieren, einschließlich eines Krafttrainings.



Besuchen Sie uns:
www.worldosteoporosisday.org

weltosteoporosetag
20. Oktober

