Pressemitteilung, 09.10.2026

Starke Knochen – starkes Leben!

Osteoporose-Woche vom 2. bis 6. November in der Praxis Sykora

Die Praxis Sykora veranstaltet bereits zum dritten Mal ihre Osteoporose-Woche. Heuer wird diese erstmals von der Gesunden Gemeinde unterstützt.

Osteoporose betrifft nicht nur ältere Menschen. Auch jüngere Personen können etwa aufgrund familiärer Veranlagung, unausgewogener Ernährung, Stress oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme frühzeitig betroffen sein. Daher lohnt es sich, rechtzeitig auf die eigene Knochengesundheit zu achten.
Im Mittelpunkt der Woche stehen Bewegung, aktives Stressmanagement und alltagstaugliche Maßnahmen zur Förderung der Knochengesundheit. Die täglichen Bewegungskurse werden speziell auf Kraft, Stabilität, Gleichgewicht und gesundes Älterwerden abgestimmt.

Das Programm:

4. November, 16.30 Uhr | Schloss Rothschild
Fachvortrag „Nährstoffe für die Knochengesundheit" mit Ingrid Spanny – inklusive praktischer Alltagstipps und kleiner Verkostung.

5. und 6. November, ganztägig | Praxis Sykora
Kostenlose Knochendichte-Messung mittels Ultraschall mit persönlicher Beratung durch Biogena. Die Messung eignet sich sowohl zur Vorsorge als auch zur Nachkontrolle bei bestehender Substitution.

6. November, 18.30 Uhr | Schloss Rothschild
„Der Körper flüstert – bevor er schreit!"
Inspirierender Abend mit Verena und Thomas Sykora
Thomas Sykora, zweifacher Slalom-Weltcupsieger, ORF-Experte, akademischer Mentalcoach und Trainer, verbindet an diesem Abend seine Erfahrungen aus Spitzensport, mentaler Stärke und persönlicher Entwicklung mit der Expertise von Verena Sykora. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Wahrnehmung von Körpersignalen, Gesundheit, Longevity und die Frage, wie kleine Veränderungen zu mehr Wohlbefinden und einem gesunden Älterwerden beitragen können.
Ein Abend mit Tiefgang, Leichtigkeit und Humor sowie Impulsen, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen.

Stadt mit eigenem Statut
www.waidhofen.at
DVR 00 66 818

Magistrat Waidhofen
Oberer Stadtplatz 28
3340 Waidhofen a/d Ybbs

T +43 7442 511
F +43 7442 511 99
post@waidhofen.at

Anmeldung zum Abendvortrag: waidhofen.at/gesunde-gemeinde oder telefonisch unter T +43 7442 511-107

Weitere Infos zu Messung und zu den täglichen Bewegungskursen: www.sykora.tv

Foto (v.l.): Sylvia Tazreiter und Alexandra Rössler (Team Gesunde Gemeinde) freuen sich mit Verena und Thomas Sykora auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Stadt mit eigenem Statut
www.waidhofen.at
DVR 00 66 818

Magistrat Waidhofen
Oberer Stadtplatz 28
3340 Waidhofen a/d Ybbs

T +43 7442 511
F +43 7442 511 99
post@waidhofen.at