



# FC-Ottendorf

## Gesund abnehmen

mit Ernährungstipps

- **Verbesserung der Beweglichkeit**
- **Verbesserung von Durchblutung und Stoffwechsel**
- **Verbesserung von Körperhaltung und Körperwahrnehmung**
- **Verbesserte Funktion der inneren Organe**
- **Vorbeugung von Arthrose, Osteoporose und Durchblutungsstörungen,**
- **Vorbeugung oder Abbau von Depressionen**
- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Gewinnung von Elastizität in der Muskulatur**
- **Stressabbau**

*Ein für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignetes Training jeden Alters zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten. Vorbeugung bzw. Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch ein geeignetes Bewegungsprogramm.*

*Maximal 11 Teilnehmer*

Beginn ist am ....., den .....um.....h. 10 Übungseinheiten á 60 Minuten. Treffpunkt Sporthalle Ottendorf. Bitte warme Socken mitbringen!

Während der Ferien findet kein Kurs statt. Info und Anmeldung bei der Übungsleiterin bis spätestens.....

Efi Wunderlich

74405 Gaildorf-Ottendorf

Raiffeisenstr. 20

Tel.: 07971-8527

e-Mail: [Efi-Wunderlich@gmx.de](mailto:Efi-Wunderlich@gmx.de)

Übungsleiterin C Breitensport für Ältere

Fachübungsleiterin B Sport in der Prävention

DSV Nordic-Walking-Trainerin

DSV Osteoporosetrainerin

DSV Beckenbodentrainerin

Trainerin für Hochaltrige

Profil Haltung und Bewegung

Profil Entspannung

FCO-Mitglieder und

Nichtmitglieder: 56,00 Euro