



FC-Ottendorf

Fit bis ins hohe Alter

Empfohlen von der Bundesärztekammer,
dem deutschen Olympischen Sportbund
und dem Deutschen Turnerbund

Mobil bleiben.
Selbstständig sein.
Stürze vermeiden.

- **Mobilität entwickeln**
- **Stärke aufbauen**
- **Sicherheit vermitteln**
- **Beweglichkeit erhalten**

Ein für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene höheren Alters geeignetes Training.
Beginn ist am Mittwoch, den umh. 12 Übungseinheiten à 60 Minuten.

Treffpunkt Sporthalle Ottendorf.

Bitte warme Socken mitbringen!

Während der Ferien findet kein Kurs statt.

Info und Anmeldungen bei der Übungsleiterin bis spätestens

Efi Wunderlich

Raiffeisenstr. 20

74 405 Gaildorf-Ottendorf

Tel.: 07971-8527

E-Mail: Efi-Wunderlich@gmx.de

Übungsleiterin C "Breitensport für Ältere

Fach-Übungsleiterin B Sport in der Prävention

Kursleiterin Bewegungs- und Gesundheitsförderung

für Hochaltrige

Profil Haltung und Bewegung

DTB Beckenboden-Trainerin

FCO-Mitglieder und

Nicht-FCO-Mitglieder: 67,20 Euro

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe sie Kursgebührenzuschuss gewährt .