



Ganzkörperkräftigung

sanft und effektiv

zur Vorbeugung und Bewältigung von Rückenproblemen

- Schulung rückengerechter Haltung und Bewegung
- Funktionelle Gymnastik
- Dehnung
- Kräftigung und Stabilisation der Tiefenmuskulatur
- Körperwahrnehmung
- Entspannungsübungen

Ein für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignetes Training zum Aufbau und Verbesserung der körperlichen Ressourcen. Dreidimensionales Training mit labilen und instabilen Gegenständen und Unterlagen.

Maximal 11 Teilnehmer.

Beginn ist am Di.12.09.2017 um 19:45h und am Mittwoch, den 13.09.2017 um 18:30. 10 Übungseinheiten à 75 Minuten. Treffpunkt Sporthalle Ottendorf. Bitte warme Socken mitbringen!

Während der Ferien findet kein Kurs statt. Info und Anmeldungen bis spätestens 05.09.2017 bei der Übungsleiterin

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
Profil Haltung und Bewegung und Entspannung
DTB Beckenbodentrainerin
DTB Osteoporosetrainerin
DTB Kursleiterin Fasziotraining
DTB Kursleiterin Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige
DTB Kursleiterin Entspannungstechniken
DTB Kursleiterin Stressbewältigung durch Achtsamkeit
DSV Nordic-Walking-Trainerin

**FCO-Mitglieder und
Nicht-FCO-Mitglieder: 73,00 Euro**

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe sie Kursgebühren-zuschuss gewährt. Der Kurs kann von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.