



FC-Ottendorf

Gesund und mobil

auf sanfte Art und Weise

- **Verbesserung der Beweglichkeit**
- **Verbesserung von Durchblutung und Stoffwechsel**
- **Verbesserung von Denk- und Merkfähigkeit**
- **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 Mittwoch, denum.....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 Gaidorf-Ottendorf

Raiffeisenstr. 20

Tel.: 07971-8527

e-Mail: Efi-Wunderlich@gmx.de

Übungsleiterin C Breitensport für Ältere

Fachübungsleiterin B Sport in der Prävention

DSV Nordic-Walking-Trainerin

Osteoporosetrainerin

Trainerin für Hochaltrige

Profil Haltung und Bewegung

Profil Entspannung

FCO-Mitglieder und

Nichtmitglieder: 56,00 Euro

Fragen Sie bei

Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe sie.

Kursgebührensuschuß gewährt.