



# FC OTTENDORF

## Nordic-Walking-Kurs

Empfohlen von der Bundesärztekammer,  
dem deutschen Olympischen Sportbund  
und dem Deutschen Turnerbund  
6 x 90 Minuten

### Walk Dich gesund

von 9-90

- Fitnessorientiertes Gesundheitstraining
- Gewichtsmanagement
- Rückentraining
- Ganzkörpertraining
- Outdoor-Training



#### Durch Nordic-Walking werden positiv beeinflusst:

Arthrosen, Asthma bronchiale, Depressionen, Diabetes mellitus, Durchblutungsstörungen, Bulimie, Fettstoffwechsel, Ganzkörpermuskulatur, Immunsystem, Körpergewicht, koronare Herzkrankheit, Osteoporose und Venenerkrankungen.

- Kursbeginn immer während der Fastenzeit sonntags 09:30h - 11:00h.
- Erlernen der NW-Soft- und Fitnesstechnik, Mobilisation, Kräftigen u. Dehnen.
- Treffpunkt Hallengelände Ottendorf

- Bitte um Anmeldung  
bis spätestens ..... unter:

-Tel.: 07971-8527 oder  
-E-Mail: [Efi-Wunderlich@gmx.de](mailto:Efi-Wunderlich@gmx.de)  
-persönlich b. E. Wunderlich  
Raiffeisenstr. 20  
Gaidorf-Ottendorf

Kursgebühr für FCO-Mitglieder 50,40 Euro.

Kursgebühr für nicht FCO-Mitglieder 67,20 Euro.

*Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe Ihre Krankenkasse Kursgebühreuzuschuss gewährt.*

*Kursleitung: Efi Wunderlich DSV Nordic-Walking Trainerin  
Übungsleiterin C „Breitensport für Ältere“  
Fach-Übungsleiterin B Sport in der Prävention*