



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
-persönlich b. E. Wunderlich
Raiffeisenstr. 20
Gaildorf-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*