



**FC-Ottendorf**

# Schwing Dich fit

- Verbesserung der Körperhaltung
- Stärkung des Bindegewebes
- Figurformung
- Osteoporoseprophylaxe
- Steigerung der Reaktionsfähigkeit
- Stabilisation von Bändern, Sehnen und Gelenken
- Verminderung von Rückenschmerzen, Schulter und Nackenverspannungen
- Steigerung der Fettverbrennung und Anregung des Fettstoffwechsels
- Aufbau der Tiefenmuskulatur in und um die Gelenke

Ein für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignetes Training zum Aufbau und Verbesserung der körperlichen Ressourcen.

Um eine möglichst wirkungsvolle Stimulation der Fussrezeptoren zu erreichen, werden die Übungseinheiten ohne Schuhe auf dem Airex Balance-Pad, mit dem Pezziball oder mit sonstigen labilen Kleingeräten ausgeführt. Maximal 11 Teilnehmer.

Beginn ist am....., den..... um .....h. 10 Übungseinheiten à 60 Minuten. Treffpunkt Sporthalle Ottendorf. . Bitte warme Socken mitbringen!

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

Anmeldung bis spätestens .....bei:

*Efi Wunderlich*

*Raiffeisenstr. 20*

*74 405 Gaildorf-Ottendorf*

*Tel.: 07971-8527*

*E-Mail: [Efi-Wunderlich@gmx.de](mailto:Efi-Wunderlich@gmx.de)*

Übungsleiterin C "Breitensport für Ältere"

Fach-Übungsleiterin B Sport in der Prävention

DSV Nordic-Walking-Trainerin

DTB Beckenboden-Trainerin

DTB Kursleiterin Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

DTB Osteoporosetrainerin

Profil Haltung und Bewegung

Profil Entspannung

**FCO-Mitglieder: 56,00 Euro**

**Nicht-FCO-Mitglieder: 56,00 Euro**

*Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe sie Kursgebühren-zuschuß gewährt.*