



FC-Ottendorf

Tiefenmuskulatur und Gleichgewicht eine Wirkungsvolle Hilfe für den Bewegungsapparat

- **Steigerung der koordinativen Fähigkeiten**
- **Verbesserung der Körperhaltung**
- **Stärkung der Tiefenmuskulatur in und um die Gelenke**
- **Gleichgewichtstraining**
- **Osteoporoseprophylaxe**
- **Zusammenspiel und Forderung der gesamten Muskulatur**
- **Erhöhung der Schnellkraft- und Reaktionsfähigkeit**
- **Erhöhung der Ausdauerfähigkeit**
- **Steigerung der Intensität gegenüber dem sonst üblichen Training**

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.

Um eine möglichst wirkungsvolle Stimulation der Fussrezeptoren zu erreichen, werden die Übungseinheiten ohne Schuhe ausgeführt.

Maximal 11 Teilnehmer.

Beginn ist am....., den umh. 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

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 und

Nicht-FCO-Mitglieder:

56,00 Euro

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe sie Kursgebührenzuschuß gewährt.