



# FC-Ottendorf

## "Was der Ball alles kann"

- **Steigerung der koordinativen Fähigkeiten**
- **Verbesserung der Körperhaltung**
- **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..... um..... h 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)*

**FCO-Mitglieder und**

**Nicht-FCO-Mitglieder:**

**56,00 Euro**

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

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, Übungsleiterin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit