



FC-Ottendorf

Autogenes Training

10x60 Minuten

Anhaltender Stress, dauernde Unruhe und ständige Reize belasten unseren Körper und die Psyche.

Erlernen Sie mit Autogenem Training eine Entspannungsmethode, die Ihren Körper entspannt und gleichzeitig Ihr Kreislaufsystem trainiert. Lernen Sie, Körper und Geist mit der Kraft Ihrer Gedanken zu beeinflussen. Sie sind in fünf Minuten entspannt und fit, Sie schlafen wunderbar, kalte Hände und Füße sind vergessen, im Sport sind Sie leistungsfähiger, Sie lernen mit Leichtigkeit und Ihr Gedächtnis spielt Ihnen so schnell keinen Streich mehr. Mit autogenem Training können Sie Stresszustände und Ängste abbauen, körperliche Erschöpfungszustände regenerieren, Muskelverspannungen lösen, Schmerzzustände und Schlafstörungen lindern, Asthma bronchiale, Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen bessern, übermäßiges Schwitzen regulieren.

Sie erlernen **Autogenes Training** in der Grundstufe (Ruhe-, Schwere- und Wärmeübungen).

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Beginn ist am, den um 10 Übungseinheiten à 60 Minuten.

Während der Ferien findet kein Kurs statt.

Treffpunkt Sporthalle Ottendorf. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Getränk mitbringen!

Anmeldung bis spätestens bei:

Efi Wunderlich
Raiffeisenstr. 20
74 405 Gaildorf-Ottendorf
Tel.: 07971-8527
E-Mail: Efi-Wunderlich@gmx.de
Übungsleiterin“ Breitensport für Ältere“
Fach-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Profil Entspannung

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

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