



FC-Ottendorf

Muskeln aufbauen und Stress abbauen

**Stabilität und Mobilität des Haltungsapparats
Balance des inneren Gleichgewichts**

- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Steigerung der Reaktionsfähigkeit
- Optimierung von Körperhaltung und Bewegungsabläufen
- Training von Alltagsfunktionen
- Dynamisches, zielgerechtes Krafttraining
- Ankurbelung des Stoffwechsels
- Wiedererlangen bzw. Erhalt der physiologischen Zehen- und Fussfunktionen
- Reduktion des Verletzungs- und Sturzrisikos
- Osteoporoseprophylaxe
- Gelenkstabilisierung
- Gleichgewichtstraining
- Stress abbauen durch Achtsamkeit

Ein für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignetes Training zum Aufbau und Verbesserung der körperlichen Ressourcen. Dreidimensionales Training mit labilen und instabilen Gegenständen und Unterlagen.

Maximal 11 Teilnehmer.

Beginn ist am..... 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 spätestensbei:

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

Profil Haltung und Bewegung

FCO-Mitglieder und

Nicht-FCO-Mitglieder:

56,00

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