



WER RASTET, DER ROSTET

aktiv gegen Osteoporose

- Steigerung der koordinativen Fähigkeiten
- Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Steigerung der Reaktionsfähigkeit
- Verbesserung der Körperhaltung
- Aktivierung der Streckmuskulatur
- Stärkung der Knochenstruktur
- Zusammenspiel und Forderung der gesamten Muskulatur
- Steigerung von Kraftaufbau - und Kraftausdauerfähigkeit
- Sturzprophylaxe
- Mobilisation der Gelenke
- Verbesserung der Dehnfähigkeit und der Durchblutung
- Verbesserung und Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems

Ein für Anfänger, Widereinsteiger und Fortgeschrittene geeignetes Training jeden Alters zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten.

Vorbeugung bzw. Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch ein geeignetes Bewegungsprogramm.

Maximal 11 Teilnehmer.

Beginn ist am Mittwoch, den..... um 1.....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 spätestensbei:

Efi Wunderlich

Raiffeisenstr. 20

74 405 Gaildorf-Ottendorf

Tel.: 07971-8527

E-Mail: Efi-Wunderlich@gmx.de

FCO-Mitglieder und

Nicht-FCO-Mitglieder:

56,00 Euro

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe sie Kursgebührensuschuß 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