

## FC Lindau – Allgemeines

### **FC Lindau erweitert sein Gesundheitsangebot**

Rundum fit durch die Woche! Dieses Motto hat sich der FC Lindau für das Jahr 2009 „auf seine Fahnen geschrieben“ und beabsichtigt, künftig an jedem Wochentag ein entsprechendes Gesundheitsangebot vorzuhalten. In diesem Zusammenhang soll die bestehende Angebotspalette um die Gruppe „Präventive Funktionsgymnastik“ erweitert werden. Dieses Sportangebot beinhaltet ein Stabilisations- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper und richtet sich an erwachsene und ältere Männer und Frauen. Geleitet wird die Gruppe von Inge Mascher, die als qualifizierte Übungsleiterin für den Präventionssport in den Bereichen „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem“ ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz gern an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weitergeben möchte. Der Übungsbetrieb soll am Montag, dem 12.01.2009, um 9.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Lindau beginnen und anschließend jeweils montags von 9.30 – 10.30 Uhr stattfinden. Außer einer Iso-Matte brauchen die Teilnehmer nichts weiter mitzubringen. Zum „Reinschnuppern“ steht dieses Angebot zunächst auch Nichtvereinsmitgliedern offen. Der FC Lindau wirbt schon jetzt für dieses neue Sportangebot und würde sich über eine rege Teilnahme sehr freuen. Für weitere Fragen steht die Sportkameradin Inge Mascher unter der Telefonnummer 05556-995969 gern zur Verfügung.