

SC CONDOR

WIR MACHEN SPORT

FUNCTIONAL- TRAINING



Hinter Functionaltraining verbirgt sich eine Kombination aus Laufen und Kräftigung. Im Vordergrund steht der Aufbau einer grundlegenden Ganzkörperfitness, die sich vor allem durch Rumpfstabilität, Schnellkraft, Kraftausdauer und Flexibilität auszeichnet.

KURSDATEN

Tag: Freitag
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Leitung: Uwe Lorenzen (Fitnesstrainer)

Outdoorkurs von August bis Oktober 2017

10 Termine: 18.08. bis 20.10.17
Kosten: 70 €
Ort: Sportzentrum SC Condor
Berner Heerweg 190

Indoorkurs von Oktober bis Dezember 2017

9 Termine: 27.10. bis 22.12.17
Kosten: 63 €
Ort: Erich-Kästner-Stadtteilschule
An der Berner Au 12, rote Halle

KONTAKT

Geschäftsstelle

Berner Heerweg 188
22159 Hamburg

Telefon: 040 - 643 27 49
Fax: 040 - 875 01 807
E-Mail: info@sccondor.de
Homepage: www.sccondor.de

Kursanmeldung bei Petra Todt
unter: fug@sccondor.de