

SC CONDOR

WIR MACHEN SPORT

Fitnessstraining in Zirkelform

- Ziel:
- Steigerung der allgemeinen Fitness
 - Verbesserung der Ausdauer
 - Kräftigung der Muskulatur



Inhalte:

- abwechslungsreiches Training in Zirkelform
- bunte Mischung aus Übungen zur Kräftigung der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur
- Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Tubes, Kleinhanteln, Springseile und Medizinbälle

Für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten!

Leitung: Uwe Lorenzen

(erfahrener Lauf- und Fitnesstrainer /
Ironman-Teilnehmer)



Ort: Sportzentrum SC Condor,
Berner Heerweg 190

11 Termine: 24.04.17 bis 17.07.17 - immer montags
18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 77,- €

Anmeldung bei: Petra Todt
Tel: 643 27 49 oder fug@sccondor.de