

# SC CONDOR

## WIR MACHEN SPORT

### 50 PLUS

#### Ganzkörperfitness und Rückenkräftigung

- Training der allgemeinen Ausdauer
- gezielte Übungen für den Rücken
- Verbesserung der Beweglichkeit
- kleine Entspannungssequenzen
- Stärkung von Aufrichtung und Stabilisation

**Start am  
23.03.2017**



Leitung: Corinna Mens



**Ort:** Karl-Schneider-Halle,  
VHS Farmsen, Berner Heerweg 183

**Termin:** immer donnerstags von 17.00 - 18.00 Uhr

**Infos:** Tel: 643 27 49 oder [fug@sccondor.de](mailto:fug@sccondor.de)