

SC CONDOR

WIR MACHEN SPORT

FASZIEN TRAINING



FASZIENTRAINING

Sanftes Ganzkörpertraining

In diesem Angebot werden die Faszien durch sanfte Bewegungen mobilisiert und gedehnt. Das Training spricht den ganzen Körper an. So werden Verspannungen gelöst und der Körper gewinnt an Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit. Das ganzheitliche Faszientraining steigert die Vitalität und Lebensqualität.

TAG & ZEIT: Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

ORT: Karl-Schneider-Halle der VHS
Berner Heerweg 183

KOSTEN: Mitgliedschaft in der Sparte
„Fitness und Gesundheit“

LEITUNG: Sandra Zimmer
(lizenzierte Übungsleiterin)

Weitere Infos bei Petra Todt unter:
petra.todt@sccondor.de

KONTAKT

Geschäftsstelle **SC Condor von 1956 e.V.**
Berner Heerweg 188
22159 Hamburg

Telefon: 040 - 643 27 49

Fax: 040 - 875 01 807

E-Mail: info@sccondor.de

Homepage: www.sccondor.de