

# 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)  
Ort: Sportzentrum SC Condor  
Berner Heerweg 190

### **Outdoorkurs von Mai bis Juli 2018**

10 Termine: 04.05. bis 13.07.2018  
Kosten: 75,00 € (25.05.18 entfällt)

### **Outdoorkurs von August bis Oktober 2018**

7 Termine: 17.08. bis 05.10.2018  
Kosten: 52,50 € (14.09.18 entfällt)

### **Geschäftsstelle**

Berner Heerweg 188  
22159 Hamburg

Telefon: 040 - 643 27 49  
Fax: 040 - 875 01 807  
E-Mail: [info@sccondor.de](mailto:info@sccondor.de)  
Homepage: [www.sccondor.de](http://www.sccondor.de)

Kursanmeldung bei Petra Todt  
unter: [fug@sccondor.de](mailto:fug@sccondor.de)