



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger**

**Wann: Sonntags 8 Trainingseinheiten**

**Uhrzeit: 9:30 - 10:30 Uhr**

### **Kurstermine**

12.02.2017      26.03.2017

19.02.2017      02.04.2017

05.03.2017      09.04.2017

19.03.2017      23.04.2017

**Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"  
55270 Ober-Olm**

**Kosten: 105,00 Euro inkl. MwSt.**

**Anmeldung: bitte per Mail vorab!**



**kontakt@carolin-hingst.de  
www.carolin-hingst.de**

# Machen Sie sich fit!



- Lauf-Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Steigerungsläufe für die Schnelligkeit
- Beweglichkeitsübungen aus der Dynamik
- Kräftigungsübungen für die Beine



**Für Einsteiger**

Termine und telefonische Beratung unter

Tel: +49 (0) 177-78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website