



**Machen Sie sich fit!**

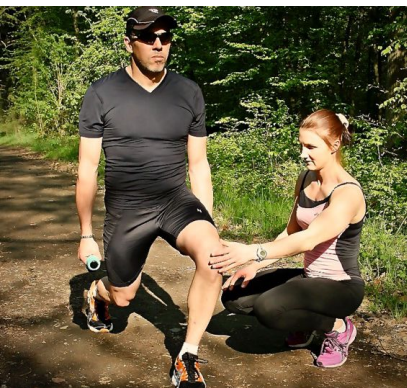
## **Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)**

**Wann:** Sonntags 4 Trainingseinheiten  
**Uhrzeit:** 9:00 - 10:00 Uhr

**Termine:** 29.03.2020  
05.04.2020  
19.04.2020  
26.04.2020

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

**Kosten:** 52,50 Euro inkl. MwSt.  
**Anmeldung:** bitte per Mail vorab!



[kontakt@carolin-hingst.de](mailto:kontakt@carolin-hingst.de)  
[www.carolin-hingst.de](http://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