



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)

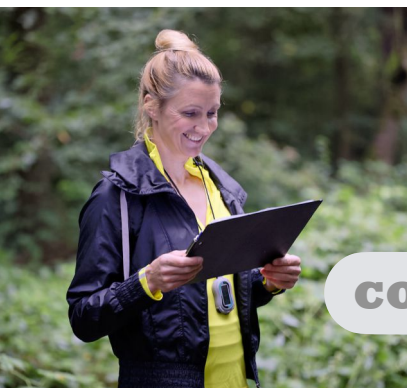
für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 8 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 11:30 Uhr

Termine:	17.10.2021	21.11.2021
	24.10.2021	28.11.2021
	07.11.2021	05.12.2021
	14.11.2021	12.12.2021

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

Kosten: 110,00 Euro inkl. 19% USt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



COVID-19 konform!

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 &
Fortgeschrittene**

Termine und telefonische Beratung unter

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website