Lauf- & Fitnesstraining für Einsteiger
(Level 3)

für Geübte - ca. 6-7km am Stück => Richtwert 5km in 30-35min

Wann: Samstags 5 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Termine:
27.02.2021
06.03.2021
13.03.2021
20.03.2021
27.03.2021

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"
55270 Ober-Olm
Kosten: 70,00 Euro inkl. MwSt.
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

Termine und telefonische Beratung unter

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website