



Machen Sie sich fit!

Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining (Level 1)

für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 5 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 9:30 - 10:30 Uhr

Termine: 28.02.2021
07.03.2021
14.03.2021
21.03.2021
28.03.2021

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!



- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- 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