



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 3)

für Geübte - ca. 7-8km am Stück => Richtwert 5km in 30-35min

Wann: Samstags 8 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: 10:30 - 12:00 Uhr

Termine:	16.10.2021	20.11.2021
	23.10.2021	27.11.2021
	06.11.2021	04.12.2021
	13.11.2021	11.12.2021

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