



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)

Wann: Sonntags 8 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 9:30 - 10:30 Uhr

Kurstermine

12.02.2017 26.03.2017

19.02.2017 02.04.2017

05.03.2017 09.04.2017

19.03.2017 23.04.2017

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

Kosten: 105,00 Euro inkl. MwSt.

Anmeldung: bitte per Mail vorab!



**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

Termine und telefonische Beratung unter

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website