



Für Einsteiger &

## Rücken-Präventionstraining (mit Fuß-Stabilisationstraining!)

Wann: Dienstags 6 Trainingseinheiten  
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

<b>Termine:</b>	30.05.2017	20.06.2017
	06.06.2017	27.06.2017
	13.06.2017	04.07.2017

Ort: Am Sportplatz 2, 55270 Ober-Olm  
Kosten: 126,00 Euro inkl. MwSt.  
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



[kontakt@carolin-hingst.de](mailto:kontakt@carolin-hingst.de)  
[www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)

# Stärken Sie Ihren Rücken!

für Fortgeschrittene



- Rücken- und Bauch-Muskeltraining
- Rücken-Stabilisation mit dem Pezziball
- Kräftigungsübungen mit dem Thera-Band
- Stärkung der Tiefenmuskulatur



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177 - 78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website