



Für Einsteiger &

Rücken-Präventionstraining (mit Fuß-Stabilisationstraining!)

Wann: Dienstags 5 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr

Termine: 08.08.2017
15.08.2017
22.08.2017
29.08.2017
05.09.2017

Ort: Am Sportplatz 2, 55270 Ober-Olm
Kosten: 105,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



kontakt@carolin-hingst.de
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