



**Machen Sie sich fit!**

## Langhantel-Workout

Wann: Dienstags 10 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

### Termine:

26.09.2017	14.11.2017
10.10.2017	21.11.2017
17.10.2017	05.12.2017
24.10.2017	12.12.2017
07.11.2017	19.12.2017

Ort: Rheinallee 88, 55120 Mainz

Kosten: 210 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)

# Machen Sie sich fit!



- Workout-Übungen mit der Langhantel-Stange wie z.B. Kniebeugen, Schwungdrücken, Powerzug, Bankziehen, Nackendrücken etc.
- Optimales Ganzkörper-Kraftausdauertraining
- Zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und für den Muskelaufbau
- “Core Training” für die Bauch- & Rumpfmuskulatur



**Für Fortgeschrittene**

Termine und telefonische Beratung unter  
Tel: 0177 - 78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website