



Machen Sie sich fit!

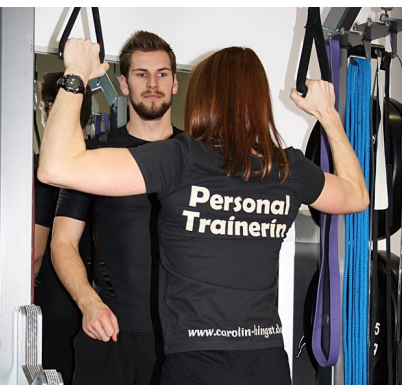
Gesundheits- & Fitnessstraining

Wann: Freitags 8 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr

Termine:

13.10.2017	24.11.2017
20.10.2017	01.12.2017
27.10.2017	08.12.2017
17.11.2017	15.12.2017

Ort: Nikolaus-Otto-Straße 8, 55129 Mainz
Kosten: 168,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



kontakt@carolin-hingst.de
www.carolin-hingst.de

Machen Sie sich fit!



- Ganzkörper-Kräftigungsübungen
- Stärkung des Herzkreislauf-Systems
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Aktivierung der Rumpfmuskulatur
- Stabilisationsübungen für den Rücken



Für Einsteiger

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website