



Machen Sie sich fit!

Gesundheits- & Fitnessstraining

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

Termine:

12.01.2018	16.02.2018
26.01.2018	02.03.2018
02.02.2018	09.03.2018
09.02.2018	23.03.2018

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