



Machen Sie sich fit!

Langhantel-Workout

Wann: Dienstags 8 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

Termine:

16.01.2018 20.02.2018

23.01.2018 27.02.2018

30.01.2018 06.03.2018

06.02.2018 20.03.2018

Ort: Rheinallee 88, 55120 Mainz

Kosten: 168,00 Euro inkl. MwSt.

Anmeldung: bitte per Mail vorab!



kontakt@carolin-hingst.de
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