



Machen Sie sich fit!

Langhantel-Workout

Wann: Dienstags 1 Trainingseinheit
Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

Termin:

24.04.2018

Ort: Rheinallee 88, 55120 Mainz
Kosten: 25,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!
Bezahlung: bar vor Ort



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