



Für Einsteiger &

## Rücken-Präventionstraining

Wann: Montags 6 Trainingseinheiten  
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 Uhr

**Termine:** 02.03.2020  
09.03.2020  
16.03.2020  
23.03.2020  
30.03.2020  
06.04.2020

Ort: Klosterstraße 7, 55124 Mainz  
Kosten: 120,00 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)

# Stärken Sie Ihren Rücken!

für Fortgeschrittene



- Rücken- und Bauch-Muskeltraining
- Rücken-Stabilisation mit dem Pezziball
- Kräftigungsübungen mit dem Thera-Band
- Stärkung der Tiefenmuskulatur



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177 - 78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website