



Machen Sie sich fit!

Langhantel-Workout

Wann: Dienstags 12 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

Termine:

02.10.2018	13.11.2018
09.10.2018	20.11.2018
16.10.2018	27.11.2018
23.10.2018	04.12.2018
30.10.2018	11.12.2018
06.11.2018	18.12.2018

Ort: Nikolaus-Otto-Straße 8, 55129 Mainz

Kosten: 250,00 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