



Machen Sie sich fit!

Gesundheits- & Fitnessstraining

Wann: Freitags 6 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr

Termine:

05.10.2018	30.11.2018
12.10.2018	07.12.2018
16.11.2018	21.12.2018

Ort: Nikolaus-Otto-Straße 8, 55129 Mainz
Kosten: 150,00 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