



**Machen Sie sich fit!**

## Langhantel-Workout

Wann: Dienstags 8 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

### Termine:

08.01.2019    05.02.2019

15.01.2019    12.02.2019

22.01.2019    19.02.2019

29.01.2019    26.02.2019

Ort: In den Vierzeh Morgen 9, 55257 Budenheim

Kosten: 168,00 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)

# 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