



Machen Sie sich fit!

Gesundheits- & Fitnessstraining

**Wann: Freitags 3 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr**

Termine:

11.01.2019

08.02.2019

22.02.2019

Ort: Nikolaus-Otto-Straße 8, 55129 Mainz

Kosten: 75,00 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