



Für Einsteiger &

Rücken-Präventionstraining

Wann: Montags 7 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr

Termine: 14.01.2019
21.01.2019
28.01.2019
04.02.2019
11.02.2019
18.02.2019
25.02.2019

Ort: Klosterstraße 7, 55124 Mainz
Kosten: 140,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



kontakt@carolin-hingst.de
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