



**Machen Sie sich fit!**

## **Gesundheits- & Fitnessstraining**

Wann: Freitags 5 Trainingseinheiten  
Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr

### **Termine:**

08.03.2019  
15.03.2019  
22.03.2019  
12.04.2019  
26.04.2019

Ort: Nikolaus-Otto-Straße 8, 55129 Mainz  
Kosten: 130,00 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!



- 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