



Machen Sie sich fit!

Langhantel-Workout

Wann: Dienstags 8 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

Termine:

12.03.2019 09.04.2019

19.03.2019 16.04.2019

26.03.2019 23.04.2019

02.04.2019 30.04.2019

Ort: In den Vierzeh Morgen 9, 55257 Budenheim

Kosten: 168,00 Euro inkl. MwSt.

Anmeldung: bitte per Mail vorab!



kontakt@carolin-hingst.de
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