



Für Einsteiger &

Rücken-Präventionstraining

Wann: Montags 4 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 13.05.2019
20.05.2019
17.06.2019
01.07.2019

Ort: Klosterstraße 7, 55124 Mainz
Kosten: 80,00 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