



Machen Sie sich fit!

Langhantel-Workout

Wann: Dienstags 7 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

Termine: 14.05.2019
21.05.2019
28.05.2019
04.06.2019
11.06.2019
18.06.2019
02.07.2019

Ort: In den Vierzehn Morgen 9, 55257 Budenheim

Kosten: 147,00 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