



**Machen Sie sich fit!**

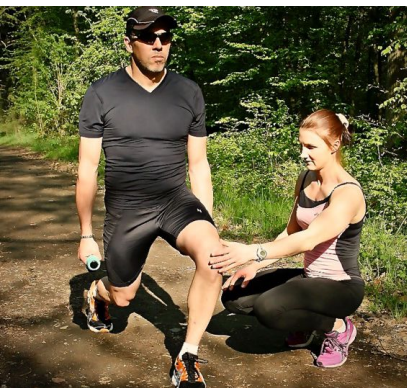
## **Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)**

**Wann:** Samstags 8 Trainingseinheiten  
**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

**Termine:**

24.08.2019	12.10.2019
31.08.2019	26.10.2019
07.09.2019	16.11.2019
05.10.2019	23.11.2019

**Ort:** Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"  
55270 Ober-Olm  
**Kosten:** 105,00 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!



- Lauf-Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Steigerungsläufe für die Schnelligkeit
- Beweglichkeitsübungen aus der Dynamik
- Kräftigungsübungen für die Beine



**Für Einsteiger**

Termine und telefonische Beratung unter

Tel: +49 (0) 177-78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website