



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)**

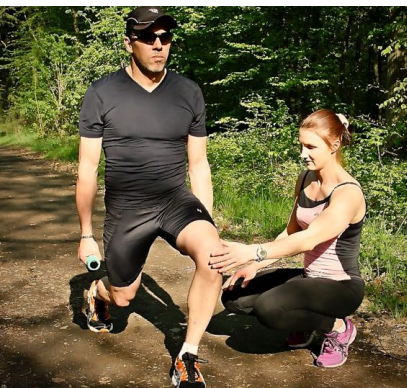
**Wann: Sonntags 8 Trainingseinheiten**

**Uhrzeit: 9:30 - 10:30 Uhr**

<b>Termine:</b>	25.08.2019	13.10.2019
	01.09.2019	27.10.2019
	08.09.2019	17.11.2019
	15.09.2019	24.11.2019

**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