



Für Einsteiger &

Rücken-Präventionstraining

Wann: Montags 8 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 07.10.2019 11.11.2019
14.10.2019 18.11.2019
21.10.2019 25.11.2019
28.10.2019 02.12.2019

Ort: Klosterstraße 7, 55124 Mainz
Kosten: 160,00 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