



## Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger, Geübte & Fortgeschrittene

### Bronze

Sonntags 11 TE á 60min  
zw. 8:00 - 11:00 Uhr

für Anfänger mit Walking-Pausen  
& Wiedereinsteiger  
=> Richtwert 5km in 35-50min

12.04.2026  
19.04.2026  
26.04.2026  
03.05.2026  
10.05.2026  
17.05.2026

31.05.2026  
07.06.2026  
14.06.2026  
21.06.2026  
28.06.2026

### Silber

Samstags 11 TE á 60min  
von 8:30 - 9:30 Uhr

für Geübte ca. 6-8km  
=> Richtwert  
5km in 30-35min

11.04.2026  
18.04.2026  
25.04.2026  
02.05.2026  
09.05.2026  
16.05.2026

30.05.2026  
06.06.2026  
13.06.2026  
20.06.2026  
27.06.2026

### Gold

Samstags 11 TE á 60min  
von 8:30 - 9:30 Uhr

für Fortgeschrittene ca. 8-10km  
=> Richtwert  
5km in 25-30min

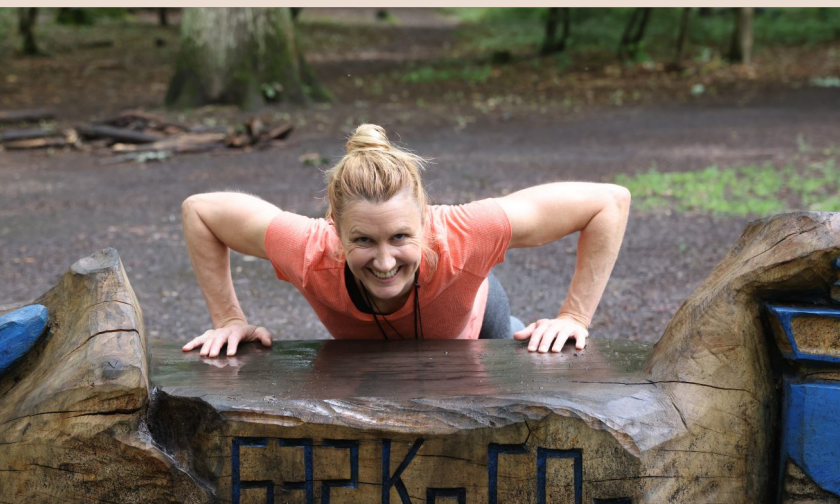
11.04.2026  
18.04.2026  
25.04.2026  
02.05.2026  
09.05.2026  
16.05.2026

30.05.2026  
06.06.2026  
13.06.2026  
20.06.2026  
27.06.2026

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm  
Kosten pro Kurs 245,00 Euro inkl. 19% USt. – Anmeldung: bitte per Mail vorab!



# Mach Dich fit!



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



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

[kontakt@carolin-hingst.de](mailto:kontakt@carolin-hingst.de) / [www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)