



Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger, Geübte & Fortgeschrittene

Bronze

Sonntags 9 TE á 60min
zw. 8:00 - 11:00 Uhr

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

02.08.2026
09.08.2026
16.08.2026
23.08.2026
30.08.2026
06.09.2026
13.09.2026
20.09.2026
27.09.2026

Silber

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

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

01.08.2026
08.08.2026
15.08.2026
22.08.2026
29.08.2026
05.09.2026
12.09.2026
19.09.2026
26.09.2026

Gold

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

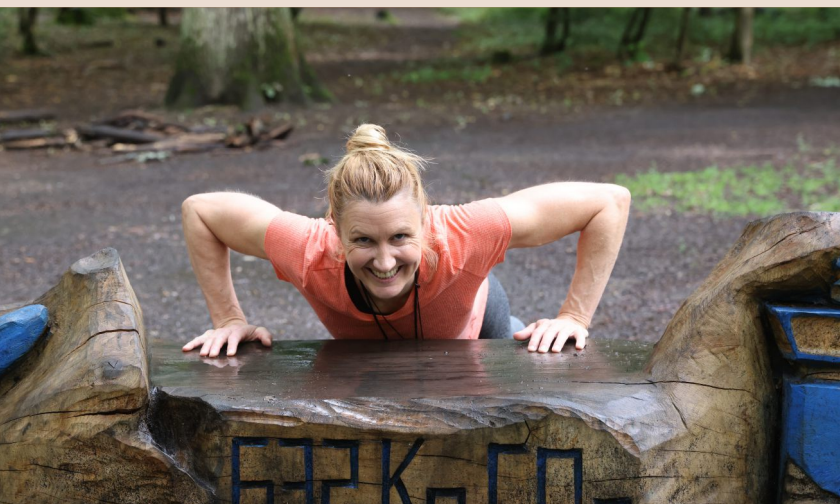
für Fortgeschrittene ca. 8-10km
=> Richtwert
5km in 25-30min

01.08.2026
08.08.2026
15.08.2026
22.08.2026
29.08.2026
05.09.2026
12.09.2026
19.09.2026
26.09.2026

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm
Kosten pro Kurs 200,00 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 / www.carolin-hingst.de