



Machen Sie sich fit!

Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining (Level 1)

für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 5 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 11:30 Uhr

Termine: 29.08.2021
05.09.2021
12.09.2021
19.09.2021
26.09.2021

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"
55270 Ober-Olm

Kosten: 70,00 Euro inkl. 19% USt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



COVID-19 konform!

kontakt@carolin-hingst.de
www.carolin-hingst.de

Machen Sie sich fit!



- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Beweglichkeitsübungen aus der Dynamik
- Kräftigungsübungen für die Beine



Für Fortgeschrittene

Termine und telefonische Beratung unter

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website