



Machen Sie sich fit!

Ganzkörper Fitnessstraining (Level 1)

**Wann: Freitags 8 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 17:15 - 18:30 Uhr**

Termine:	16.10.2020	27.11.2020
	23.10.2020	04.12.2020
	13.11.2020	11.12.2020
	20.11.2020	18.12.2020

**Ort: Nikolaus-Otto-Straße 8, 55129 Mainz
Kosten: 200,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!**



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

Machen Sie sich fit!



- Ganzkörper-Kräftigungsübungen
- Stärkung des Herzkreislauf-Systems
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Aktivierung der Rumpfmuskulatur
- Stabilisationsübungen für den Rücken



Für Einsteiger

Termine und telefonische Beratung unter
Tel: 0177 - 78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website