



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)

für Geübte - ca. 5-6km am Stück => Richtwert 5km in 35-40min

Wann: Samstags 6 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 8:45 - 9:45 Uhr

Termine: 10.04.2021
17.04.2021
24.04.2021
15.05.2021
22.05.2021
29.05.2021

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

Kosten: 85,00 Euro inkl. 19% USt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



COVID-19 konform!

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

Machen Sie sich fit!



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



Für Einsteiger

Termine und telefonische Beratung unter

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website