



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)**

für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 5 Trainingseinheiten  
Uhrzeit: 9:30 - 10:30 Uhr

**Termine:** 15.11.2020  
22.11.2020  
29.11.2020  
06.12.2020  
13.12.2020

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"  
55270 Ober-Olm  
Kosten: 70,00 Euro inkl. MwSt.  
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



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