



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Fortgeschrittene**

Wann: Sonntags 8 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr

**Termine:** 19.01.2020  
02.02.2020  
09.02.2020  
16.02.2020  
01.03.2020  
08.03.2020  
15.03.2020  
22.03.2020

Ort: Am Sportplatz 2, 55270 Ober-Olm  
Kosten: 140,00 Euro inkl. MwSt.  
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Tel: 0177-78 56 103  
[kontakt@carolin-hingst.de](mailto:kontakt@carolin-hingst.de)  
[www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)

Starten Sie mit  
uns!!!



- Übungen zur richtigen Laufschiule
- Steigerungsläufe zur Verbesserung der Grundschnelligkeit
- Beweglichkeits- & Kräftigungsübungen
- Intervall- und Tempowechseläufe