



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

für Anfänger mit Walking-Pausen & Wiedereinsteiger

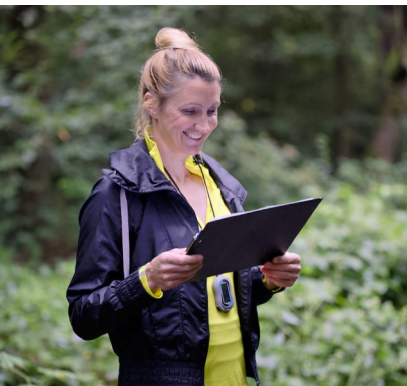
Wann: Mittwochs 5 Trainingseinheiten á 60min  
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

**Termine:** 10.04.2024  
17.04.2024  
24.04.2024  
08.05.2024  
15.05.2024

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

Kosten: 100,00 Euro inkl. 19% USt. - Anmeldung: bitte per Mail vorab!

Anmeldeschluss Samstag 06.04.2024



Zusatz-Info:

Mindest-Teilnehmerzahl: 10 Personen

Maximal-Teilnehmerzahl: 20 Personen

# Machen Sie sich fit!



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



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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