



Machen Sie sich fit!

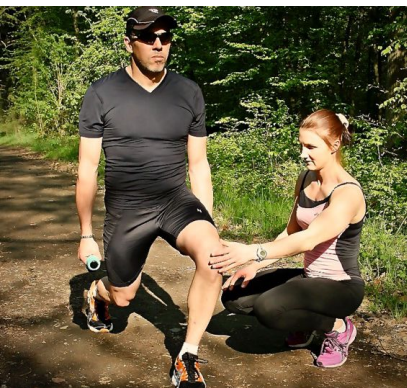
Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)

Wann: Samstags 4 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr

Termine: 28.03.2020
04.04.2020
18.04.2020
25.04.2020

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

Kosten: 52,50 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



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