



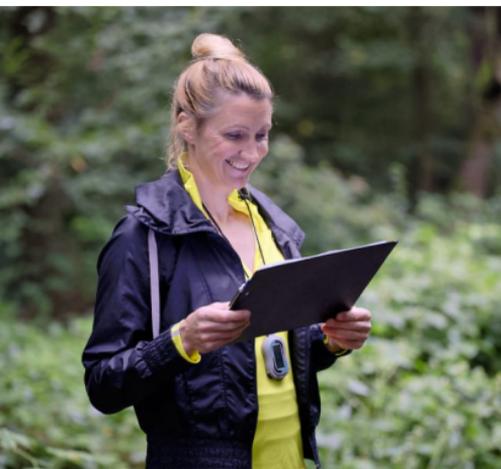
Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining

für Anfänger & Wiedereinsteiger & Geübte

Wann: Sonntags 14 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 9:00 - 10:00 Uhr

	Block I	Block II
Termine:	01.09.2024	10.11.2024
	08.09.2024	17.11.2024
	15.09.2024	24.11.2024
	22.09.2024	01.12.2024
	29.09.2024	08.12.2024
	13.10.2024	15.12.2024
	20.10.2024	
	27.10.2024	

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm
Kosten: 245,00 Euro inkl. 19% USt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Zusatz-Info:

Block I => 1.-8. Trainingseinheit für 160,00 Euro inkl. 19% USt.

Block II => 9-14. Trainingseinheit für 120,00 Euro inkl. 19% USt.

Machen Sie sich fit!



- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Aktivierung des Herzkreislaufsystems
- Beweglichkeitsübungen aus der Dynamik
- Kräftigungsübungen für die Beine



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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