



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Geübte (Level 2)

für Geübte - ca. 5-7km am Stück => Richtwert 5km in 32-38min

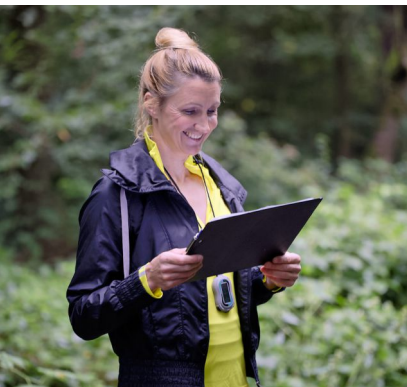
Wann: Samstags 10 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:30 - 9:30 Uhr

	Block I	Block II
Termine:	06.01.2024	17.02.2024
	13.01.2024	24.02.2024
	20.01.2024	02.03.2024
	27.01.2024	09.03.2024
	03.02.2024	16.03.2024

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

Kosten: 165,00 Euro inkl. 19% USt.

Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Zusatz-Info:

Block I => 1.-5. Trainingseinheit für 100,00 Euro inkl. 19% USt.

Block II => 6.-10. Trainingseinheit für 100,00 Euro inkl. 19% USt.

Machen Sie sich fit!



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



**Für Einsteiger &
Fortgeschrittene**

Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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