



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)

für Geübte - ca. 5-6km am Stück => Richtwert 5km in 35-40min

Wann: Samstags 5 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 10:15 Uhr

Termine: 28.08.2021
04.09.2021
11.09.2021
18.09.2021
25.09.2021

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

Kosten: 70,00 Euro inkl. 19% USt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



COVID-19 konform!

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