



Machen Sie sich fit!

Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining (Level 2)

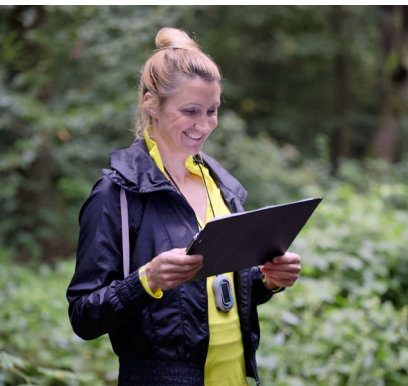
für Geübte & Fortgeschrittene

Wann: Sonntags 9 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 12:00 Uhr

| | Block I | Block II |
|-----------------|------------|------------|
| Termine: | 16.04.2023 | 04.06.2023 |
| | 23.04.2023 | 18.06.2023 |
| | 07.05.2023 | 25.06.2023 |
| | 14.05.2023 | 02.07.2023 |
| | | 16.07.2023 |

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

Kosten: 140,00 Euro inkl. 19% USt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Zusatz-Info:

Block I => 1.-4. Trainingseinheit für 80,00 Euro inkl. 19% USt.
Block II => 5.-9. Trainingseinheit für 90,00 Euro inkl. 19% USt.

Machen Sie sich fit!



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



Für Einsteiger & Fortgeschrittene

Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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