



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)**

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

Wann: Samstags 6 Trainingseinheiten á 60min  
Uhrzeit: zw. 8:00 - 10:15 Uhr

**Termine:** 15.01.2022  
22.01.2022  
29.01.2022  
05.02.2022  
12.02.2022  
19.02.2022

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

Kosten: 85,00 Euro inkl. 19% USt.  
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



**COVID-19 konform!**

[kontakt@carolin-hingst.de](mailto:kontakt@carolin-hingst.de)  
[www.carolin-hingst.de](http://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 &  
Fortgeschrittene**

Termine und telefonische Beratung unter

Tel: +49 (0) 177-78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website