



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)

für Anfänger mit Walking-Pausen & Wiedereinsteiger

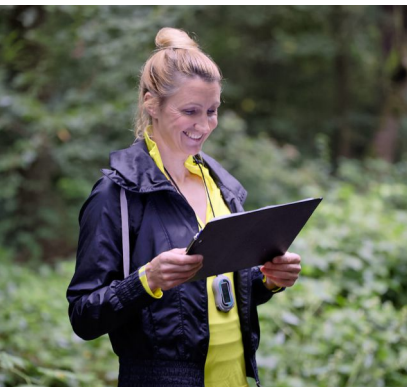
Wann: Sonntags 10 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 11:30 Uhr

| | Block I | Block II |
|-----------------|------------|------------|
| Termine: | 07.01.2024 | 18.02.2024 |
| | 14.01.2024 | 25.02.2024 |
| | 21.01.2024 | 03.03.2024 |
| | 28.01.2024 | 10.03.2024 |
| | 04.02.2024 | 17.03.2024 |

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