



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 3)

für Geübte - ca. 6-7km am Stück => Richtwert 5km in 30-35min

Wann: Samstag 5 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Termine: 14.11.2020
21.11.2020
28.11.2020
05.12.2020
12.12.2020

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

Kosten: 70,00 Euro inkl. MwSt.

Anmeldung: bitte per Mail vorab!



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