



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 3)

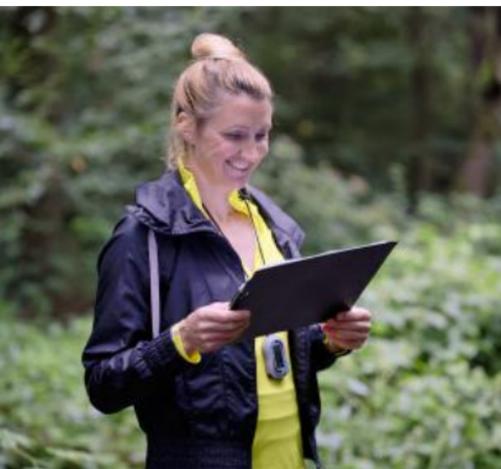
für Geübte - ca. 7-8km am Stück => Richtwert 5km in 30-35min

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

	Block I	Block II
Termine:	15.04.2023	03.06.2023
	22.04.2023	17.06.2023
	06.05.2023	24.06.2023
	13.05.2023	02.07.2023
		15.07.2023

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!



- 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