



# Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)

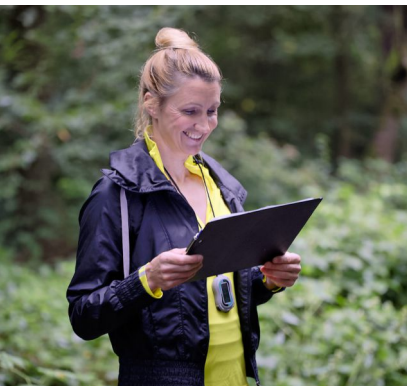
für Anfänger mit Walking-Pausen & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 14 Trainingseinheiten á 60min  
Uhrzeit: zw. 8:00 - 11:00 Uhr

	Block I	Block II
<b>Termine:</b>	07.04.2024	26.05.2024
	14.04.2024	02.06.2024
	21.04.2024	09.06.2024
	28.04.2024	16.06.2024
	05.05.2024	23.06.2024
	12.05.2024	30.06.2024
		07.07.2024
		14.07.2024

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

Kosten: 245,00 Euro inkl. 19% USt. - Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Zusatz-Info:

Block I => 1.-6. Trainingseinheit für 120,00 Euro inkl. 19% USt.

Block II => 7.-14 Trainingseinheit für 160,00 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



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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