



# Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)

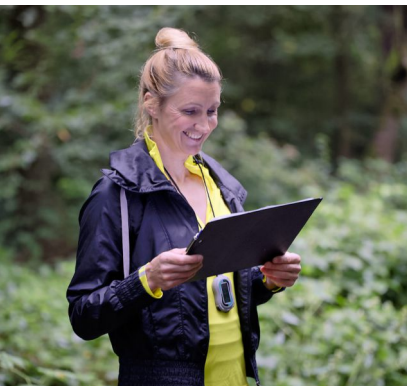
für Anfänger mit Walking-Pausen & Wiedereinsteiger

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

	Block I	Block II
<b>Termine:</b>	01.09.2024	10.11.2024
	08.09.2024	17.11.2024
	15.09.2024	24.11.2024
	22.09.2024	01.12.2024
	29.09.2024	08.12.2024
	13.10.2024	15.12.2024
	20.10.2024	
	27.10.2024	

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.-8. Trainingseinheit für 160,00 Euro inkl. 19% USt.

Block II => 9.-14. Trainingseinheit für 120,00 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)