



# Machen Sie sich fit!

## Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)

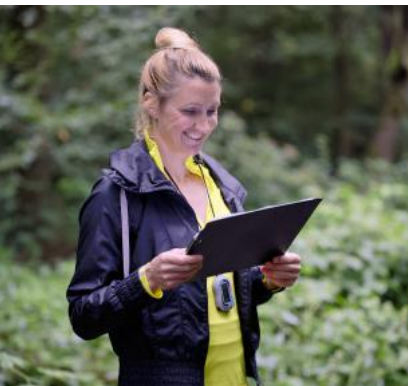
für Geübte - ca. 5-6km am Stück => Richtwert 5km in 35-40min

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

	Block I	Block II
<b>Termine:</b>	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](mailto:kontakt@carolin-hingst.de) / [www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)