



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Fortgeschrittene**

Wann: Sonntags 5 Trainingseinheiten  
Uhrzeit: 11:00 - 12:30 Uhr

**Termine:** 15.11.2020  
22.11.2020  
29.11.2020  
06.12.2020  
13.12.2020

Ort: Am Sportplatz 2, 55270 Ober-Olm  
Kosten: 125,00 Euro inkl. MwSt.  
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Tel: 0177-78 56 103  
[kontakt@carolin-hingst.de](mailto:kontakt@carolin-hingst.de)  
[www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)

Starten Sie mit  
uns!!!



- Übungen zur richtigen Laufschnelle
- Steigerungsläufe zur Verbesserung der Grundschnelligkeit
- Beweglichkeits- & Kräftigungsübungen
- Intervall- und Tempowechseläufe