



Machen Sie sich fit!

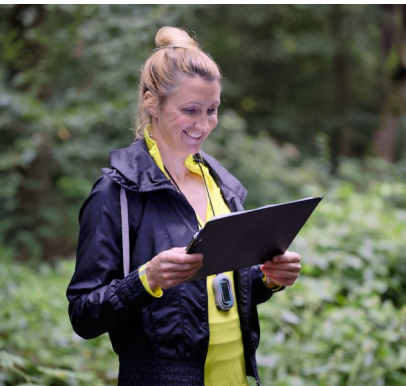
Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining (Level 1)

für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 10 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 11:30 Uhr

	Block I	Block II
Termine:	07.01.2024	18.02.2024
	14.01.2024	25.02.2024
	21.01.2024	03.03.2024
	28.01.2024	10.03.2024
	04.02.2024	17.03.2024

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm
Kosten: 165,00 Euro inkl. 19% USt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Zusatz-Info:

Block I => 1.-5. Trainingseinheit für 100,00 Euro inkl. 19% USt.

Block II => 6.-10. Trainingseinheit für 100,00 Euro inkl. 19% USt.

Machen Sie sich fit!



- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- 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