



Machen Sie sich fit!

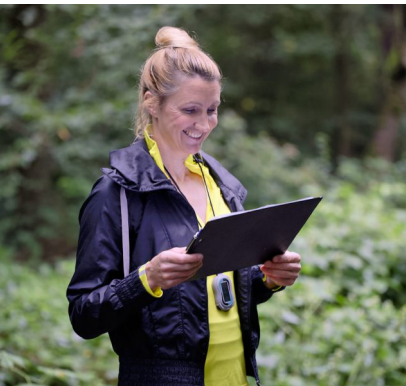
Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining (Level 2)

für Geübte & Fortgeschrittene

Wann: Sonntags 11 Trainingseinheiten á 75min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 12:00 Uhr

	Block I	Block II
Termine:	03.09.2023	05.11.2023
	10.09.2023	12.11.2023
	24.09.2023	19.11.2023
	01.10.2023	26.11.2023
	08.10.2023	03.12.2023
		10.12.2023

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm
Kosten: 170,00 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.-11. Trainingseinheit für 120,00 Euro inkl. 19% USt.

Machen Sie sich fit!



- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Aktivierung des Herzkreislaufsystems
- 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