



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)

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

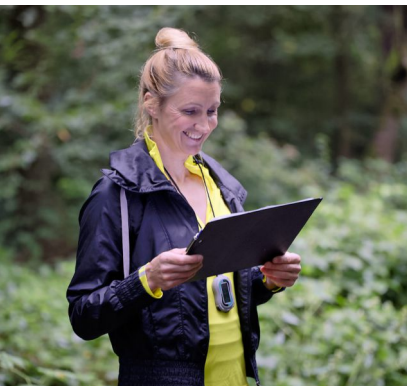
Wann: Samstags 11 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 10:15 Uhr

	Block I	Block II
Termine:	02.09.2023	04.11.2023
	09.09.2023	11.11.2023
	23.09.2023	18.11.2023
	30.09.2023	25.11.2023
	07.10.2023	02.12.2023
		09.12.2023

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!



- 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 / www.carolin-hingst.de