



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)

Wann: Samstags 8 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr

Termine: 15.08.2020
22.08.2020
29.08.2020
05.09.2020
12.09.2020
26.09.2020
03.10.2020
10.10.2020

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"
55270 Ober-Olm

Kosten: 105,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



kontakt@carolin-hingst.de
www.carolin-hingst.de

Machen Sie sich fit!



- Lauf-Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Steigerungsläufe für die Schnelligkeit
- Beweglichkeitsübungen aus der Dynamik
- Kräftigungsübungen für die Beine



Für Einsteiger

Termine und telefonische Beratung unter

Tel: +49 (0) 177-78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website