



Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining (Level 1)

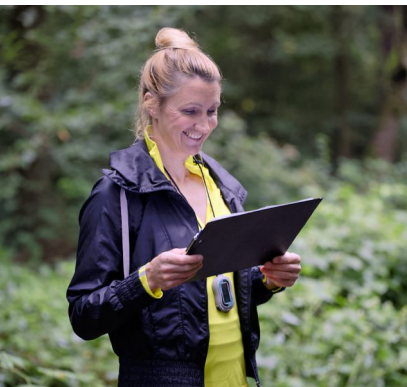
für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 14 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 9:00 - 10:00 Uhr

	Block I	Block II
Termine:	07.04.2024	26.05.2024
	14.04.2024	02.06.2024
	21.04.2024	09.06.2024
	28.04.2024	16.06.2024
	05.05.2024	23.06.2024
	12.05.2024	30.06.2024
		07.07.2024
		14.07.2024

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

Kosten: 245,00 Euro inkl. 19% USt. - Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Zusatz-Info:

Block I => 1.-6. Trainingseinheit für 120,00 Euro inkl. 19% USt.

Block II => 7.-14. Trainingseinheit für 160,00 Euro inkl. 19% USt.

Machen Sie sich fit!



- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Aktivierung des Herzkreislaufsystems
- Beweglichkeitsübungen aus der Dynamik
- Kräftigungsübungen für die Beine



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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