



Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger, Geübte & Fortgeschrittene

Bronze

Sonntags 14 TE á 60min
zw. 8:00 - 11:00 Uhr

für Anfänger mit Walking-Pausen
& Wiedereinsteiger
=> Richtwert 5km in 36-45min

05.01.2025
12.01.2025
19.01.2025
26.01.2025
02.02.2025
09.02.2025
16.02.2025
23.02.2025

09.03.2025
16.03.2025
23.03.2025
30.03.2025
06.04.2025
13.04.2025

Silber

Samstags 14 TE á 60min
von 8:30 - 9:30 Uhr

für Geübte ca. 6-8km
=> Richtwert
5km in 31-35min

04.01.2025
11.01.2025
18.01.2025
25.01.2025
01.02.2025
08.02.2025
15.02.2025
22.02.2025

08.03.2025
15.03.2025
22.03.2025
29.03.2025
05.04.2025
12.04.2025

Gold

Samstags 14 TE á 60min
von 9:40 - 10:40 Uhr

für Fortgeschrittene ca. 8-10km
=> Richtwert
5km in 24-30min

04.01.2025
11.01.2025
18.01.2025
25.01.2025
01.02.2025
08.02.2025
15.02.2025
22.02.2025

08.03.2025
15.03.2025
22.03.2025
29.03.2025
05.04.2025
12.04.2025

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm
Kosten pro Kurs 290,00 Euro inkl. 19% USt. – Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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