



## 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](mailto:kontakt@carolin-hingst.de) / [www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)