



Machen Sie sich fit!

## Lauf- & Fitnessstraining für Fortgeschrittene (Level 3)

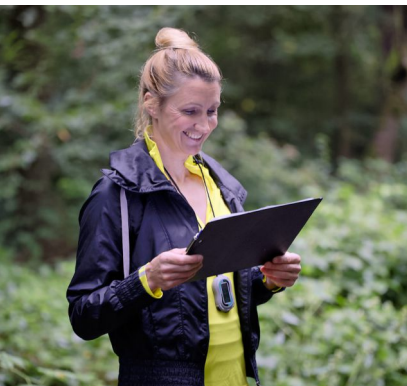
für Fortgeschrittene - ca. 8-10km am Stück => Richtwert 5km in 24-32min

Wann: Samstags 14 Trainingseinheiten á 60min  
Uhrzeit: zw. 8:30 - 9:30 Uhr

	Block I	Block II
<b>Termine:</b>	06.04.2024	25.05.2024
	13.04.2024	01.06.2024
	20.04.2024	08.06.2024
	27.04.2024	15.06.2024
	04.05.2024	22.06.2024
	11.05.2024	29.06.2024
		06.07.2024
		13.07.2024

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!



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