



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Fortgeschrittene (Level 3 & 4)**

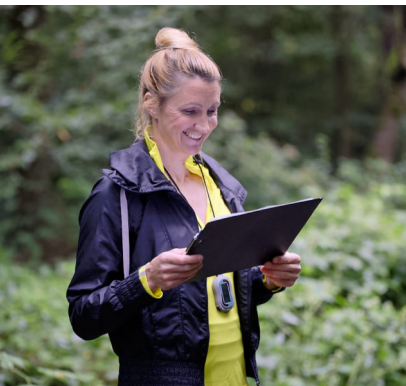
für Fortgeschrittene - ca. 8-10km am Stück => Richtwert 5km in 24-32min

Wann: Samstags 14 Trainingseinheiten á 60min  
Uhrzeit: zw. 9:40 - 10:40 Uhr

	Block I	Block II
<b>Termine:</b>	31.08.2024	09.11.2024
	07.09.2024	16.11.2024
	14.09.2024	23.11.2024
	21.09.2024	30.11.2024
	28.09.2024	07.12.2024
	12.10.2024	14.12.2024
	19.10.2024	
	26.10.2024	

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.-8. Trainingseinheit für 160,00 Euro inkl. 19% USt.

Block II => 9-14. Trainingseinheit für 120,00 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)