



# Machen Sie sich fit!

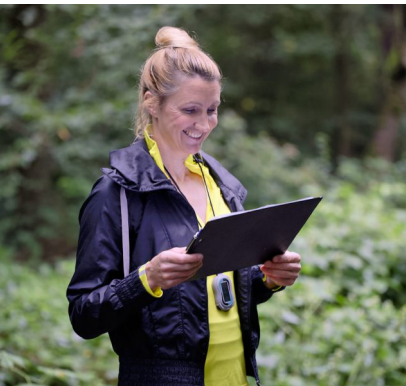
## Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining (Level 1)

für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 11 Trainingseinheiten á 75min  
Uhrzeit: zw. 8:00 - 12:00 Uhr

	Block I	Block II
<b>Termine:</b>	03.09.2023	05.11.2023
	10.09.2023	12.11.2023
	24.09.2023	19.11.2023
	01.10.2023	26.11.2023
	08.10.2023	03.12.2023
		10.12.2023

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm  
Kosten: 170,00 Euro inkl. 19% USt.  
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



### Zusatz-Info:

Block I => 1.-5. Trainingseinheit für 100,00 Euro inkl. 19% USt.  
Block II => 6.-11. Trainingseinheit für 120,00 Euro inkl. 19% USt.

# Machen Sie sich fit!



- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- 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)