



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Fortgeschrittene

Wann: Sonntags 4 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 10:30 - 12:00 Uhr

Termine: 29.03.2020
05.04.2020
19.04.2020
26.04.2020

Ort: Am Sportplatz 2, 55270 Ober-Olm
Kosten: 105,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Tel: 0177-78 56 103
kontakt@carolin-hingst.de
www.carolin-hingst.de

Starten Sie mit
uns!!!



- Übungen zur richtigen Laufschnelle
- Steigerungsläufe zur Verbesserung der Grundschnelligkeit
- Beweglichkeits- & Kräftigungsübungen
- Intervall- und Tempowechseläufe