



Machen Sie sich fit!

Ganzkörper Fitnessstraining

Wann: Freitags 5 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr

Termine: 06.03.2020
13.03.2020
20.03.2020
27.03.2020
03.04.2020

Ort: Nikolaus-Otto-Straße 8, 55129 Mainz
Kosten: 105,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



kontakt@carolin-hingst.de
www.carolin-hingst.de

Machen Sie sich fit!



- Ganzkörper-Kräftigungsübungen
- Stärkung des Herzkreislauf-Systems
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Aktivierung der Rumpfmuskulatur
- Stabilisationsübungen für den Rücken



Für Einsteiger

Termine und telefonische Beratung unter
Tel: 0177 - 78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website