



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)

für Geübte - ca. 5-6km am Stück => Richtwert 5km in 35-40min

Wann: Samstags 10 Trainingseinheiten á 60min

Uhrzeit: zw. 8:00 - 10:15 Uhr

Termine:	07.05.2022	18.06.2022
	14.05.2022	25.06.2022
	21.05.2022	02.07.2022
	28.05.2022	09.07.2022
	11.06.2022	16.07.2022

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"
55270 Ober-Olm

Kosten: 140,00 Euro inkl. 19% USt.

Anmeldung: bitte per Mail vorab!



COVID-19 konform!

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

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: +49 (0) 177-78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website