



**Machen Sie sich fit!**

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

für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 8 Trainingseinheiten á 60min  
Uhrzeit: zw. 8:00 - 11:30 Uhr

<b>Termine:</b>	17.10.2021	21.11.2021
	24.10.2021	28.11.2021
	07.11.2021	05.12.2021
	14.11.2021	12.12.2021

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

Kosten: 110,00 Euro inkl. 19% USt.  
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



**COVID-19 konform!**

[kontakt@carolin-hingst.de](mailto:kontakt@carolin-hingst.de)  
[www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)

# 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: +49 (0) 177-78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website