



Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger, Geübte & Fortgeschrittene

Bronze

Sonntags 11 TE á 60min
zw. 8:00 - 11:00 Uhr

für Anfänger mit Walking-Pausen
& Wiedereinsteiger
=> Richtwert 5km in 35-50min

11.01.2026
18.01.2026
25.01.2026
01.02.2026
08.02.2026

22.02.2026
01.03.2026
08.03.2026
15.03.2026
22.03.2026
29.03.2026

Silber

Samstags 11 TE á 60min
von 8:30 - 9:30 Uhr

für Geübte ca. 6-8km
=> Richtwert
5km in 30-35min

10.01.2026
17.01.2026
24.01.2026
31.01.2026
07.02.2026

21.02.2026
28.02.2026
07.03.2026
14.03.2026
21.03.2026
28.03.2026

Gold

Samstags 11 TE á 60min
von 8:30 - 9:30 Uhr

für Fortgeschrittene ca. 8-10km
=> Richtwert
5km in 25-30min

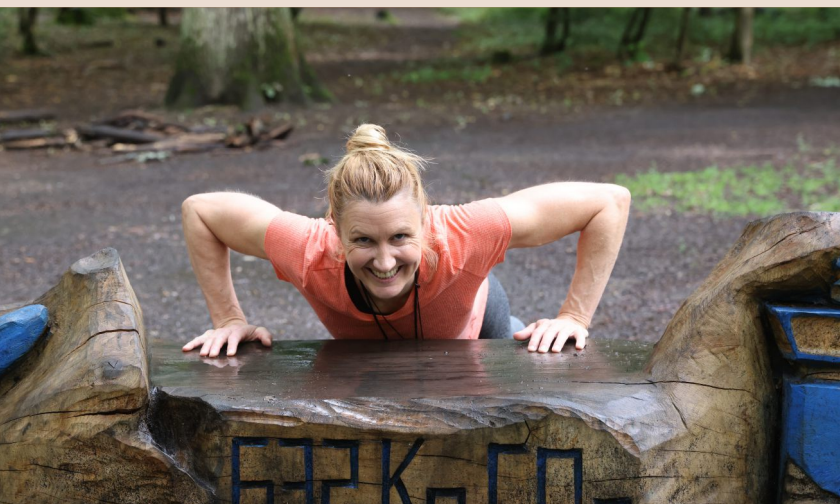
10.01.2026
17.01.2026
24.01.2026
31.01.2026
07.02.2026

21.02.2026
28.02.2026
07.03.2026
14.03.2026
21.03.2026
28.03.2026

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm
Kosten pro Kurs 245,00 Euro inkl. 19% USt. – Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Mach Dich fit!



- Lauf-Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Steigerungsläufe für die Schnelligkeit
- Beweglichkeitsübungen aus der Dynamik
- Kräftigungsübungen für die Arme & Beine



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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