



# Machen Sie sich fit!

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

für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 6 Trainingseinheiten  
Uhrzeit: 10:15 - 11:15 Uhr

**Termine:** 11.04.2021  
18.04.2021  
25.04.2021  
16.05.2021  
23.05.2021  
30.05.2021

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

Kosten: 85,00 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**

Termine und telefonische Beratung unter

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website