



Machen Sie sich fit!

Gesundheits- & Fitnessstraining

Wann: Freitags 5 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr

Termine: 02.08.2019
23.08.2019
06.09.2019
13.09.2019
20.09.2019

Ort: Am Sportplatz 2, 55127 Ober-Olm
Kosten: 105,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



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

Machen Sie sich fit!



- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, der Langhantel-Stange und kleinen Trainingsgeräten
- Optimales Ganzkörper-Kraftausdauertraining
- Zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und für den Muskelaufbau
- "Core Training" für die Bauch- & Rumpfmuskulatur



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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website