



Machen Sie sich fit!

Langhantel-Workout

Wann: Dienstags 10 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

Termine:	01.10.2019	12.11.2019
	08.10.2019	19.11.2019
	15.10.2019	26.11.2019
	22.10.2019	03.12.2019
	29.10.2019	10.12.2019

Ort: In den Vierzehn Morgen 9, 55257 Budenheim

Kosten: 210,00 Euro inkl. MwSt.

Anmeldung: bitte per Mail vorab!



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

Machen Sie sich fit!



- Workout-Übungen mit der Langhantel-Stange wie z.B. Kniebeugen, Schwungdrücken, Powerzug, Bankziehen, Nackendrücken etc.
- Optimales Ganzkörper-Kraftausdauertraining
- Zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und für den Muskelaufbau
- "Core Training" für die Bauch- & Rumpfmuskulatur



Für Fortgeschrittene

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website