



Lauf- & Fitnessstraining für Geübte (Level 2)

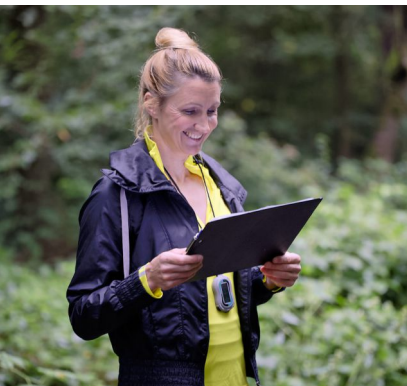
für Geübte - ca. 5-7km am Stück => Richtwert 5km in 32-38min

Wann: Samstags 14 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:30 - 9:30 Uhr

	Block I	Block II
Termine:	06.04.2024	25.05.2024
	13.04.2024	01.06.2024
	20.04.2024	08.06.2024
	27.04.2024	15.06.2024
	04.05.2024	22.06.2024
	11.05.2024	29.06.2024
		06.07.2024
		13.07.2024

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

Kosten: 245,00 Euro inkl. 19% USt. - Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Zusatz-Info:

Block I => 1.-6. Trainingseinheit für 120,00 Euro inkl. 19% USt.

Block II => 7-14. Trainingseinheit für 160,00 Euro inkl. 19% USt.

Machen Sie sich fit!



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



Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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