



Lauf- & Fitnessstraining für Geübte (Level 2)

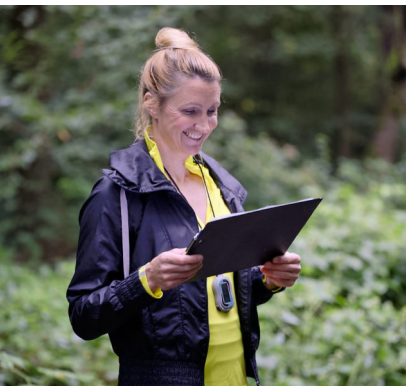
für Geübte - ca. 5-7km am Stück => Richtwert 5km in 32-38min

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

	Block I	Block II
Termine:	31.08.2024	09.11.2024
	07.09.2024	16.11.2024
	14.09.2024	23.11.2024
	21.09.2024	30.11.2024
	28.09.2024	07.12.2024
	12.10.2024	14.12.2024
	19.10.2024	
	26.10.2024	

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

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



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