

Lauf- & Fitnesstraining für Einsteiger, Wiedereinsteiger & Geübte

Bronze	Silber	Gold
Sonntags 10 TE á 60min zw. 8:00 - 11:00 Uhr	Sonntag 10 TE á 60min zw. 8:00 - 11:00 Uhr	Samstags 10 TE á 60min von 8:30 - 9:30 Uhr
für Anfänger mit Walking-Pausen & Wiedereinsteiger Richtwert 5km in 40-50min	für Geübte ohne Intervalle Richtwert ca. 5-6km 5km in 35-40min	für Geübte mit Intervalle Richtwert ca. 6-8km 5km in 30-35min
10.01.2027	10.01.2027	09.01.2027
17.01.2027	17.01.2027	16.01.2027
24.01.2027	24.01.2027	23.01.2027
31.01.2027	31.01.2027	30.01.2027
14.02.2027	14.02.2027	13.02.2027
21.02.2027	21.02.2027	20.02.2027
28.02.2027	28.02.2027	27.02.2027
07.03.2027	07.03.2027	06.03.2027
14.03.2027	14.03.2027	13.03.2027
21.03.2027	21.03.2027	20.03.2027

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise", 55270 Ober-Olm
Kosten pro Kurs 225,00 Euro inkl. 19% USt. – Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Mach Dich fit!



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



Termine und telefonische Beratung unter
Tel: 0177-78 56 103
kontakt@carolin-hingst.de / www.carolin-hingst.de