



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 3)

für Geübte - ca. 7-8km am Stück => Richtwert 5km in 30-35min

Wann: Samstags 6 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 10:30 - 12:00 Uhr

Termine: 15.01.2022
22.01.2022
29.01.2022
05.02.2022
12.02.2022
19.02.2022

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

Kosten: 85,00 Euro inkl. 19% USt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



COVID-19 konform!

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

Machen Sie sich fit!



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



**Für Einsteiger &
Fortgeschrittene**

Termine und telefonische Beratung unter

Tel: +49 (0) 177-78 56 103

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website