



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 3)

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

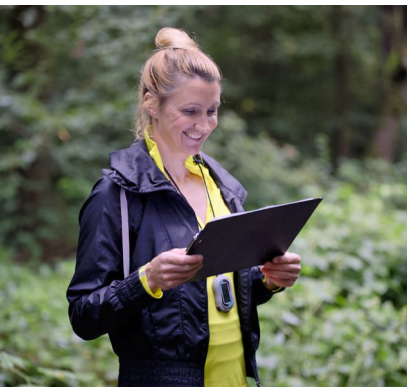
Wann: Sonntags 10 Trainingseinheiten á 60min
Uhrzeit: zw. 8:00 - 12:00 Uhr

Termine:	14.01.2023	25.02.2023
	21.01.2023	04.03.2023
	28.01.2023	11.03.2023
	04.02.2023	18.03.2023
	11.02.2023	25.03.2023

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

Kosten: 150,00 Euro inkl. 19% USt.

Anmeldung: bitte per Mail vorab!



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