



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 2)

für Geübte - ca. 5-6km am Stück => Richtwert 5km in 35-40min

Wann: Samstag 5 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 9:00 - 10:00 Uhr

Termine: 16.01.2021
23.01.2021
30.01.2021
06.02.2021
13.02.2021

Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"
55270 Ober-Olm
Kosten: 70,00 Euro inkl. MwSt.
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

Termine und telefonische Beratung unter

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

Weitere Kurse & Workshops finden Sie auf meiner Website