



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 3)**

für Geübte - ca. 6-7km am Stück => Richtwert 5km in 30-35min

Wann: Samstag 5 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 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](mailto:kontakt@carolin-hingst.de)  
[www.carolin-hingst.de](http://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