



Machen Sie sich fit!

Nordic Walking, Walking & Fitnessstraining (Level 1)

für Anfänger & Wiedereinsteiger

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

Termine:	15.01.2023	26.02.2023
	22.01.2023	05.03.2023
	29.01.2023	12.03.2023
	05.02.2023	19.03.2023
	12.02.2023	26.03.2023

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!



- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen für die Füße
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Beweglichkeitsübungen aus der Dynamik
- Kräftigungsübungen für die Beine



Für Einsteiger & Fortgeschrittene

Termine und telefonische Beratung unter

Tel: 0177-78 56 103

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