



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)

für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: Sonntags 5 Trainingseinheiten
Uhrzeit: 9:30 - 10:30 Uhr

Termine: 17.01.2021
24.01.2021
31.01.2021
07.02.2021
14.02.2021

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