



**Machen Sie sich fit!**

## **Lauf- & Fitnessstraining für Einsteiger (Level 1)**

**Wann: Sonntag 6 Trainingseinheiten  
Uhrzeit: 9:30 - 10:30 Uhr**

### **Kurstermine**

03.09.2017	22.10.2017
17.09.2017	05.11.2017
08.10.2017	19.11.2017

**Ort: Ober-Olmer Wald, Parkplatz "Rondellschneise"  
55270 Ober-Olm  
Kosten: 80,00 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