



Machen Sie sich fit!

Lauf- & Fitnessstraining für Fortgeschrittene

Wann: Sonntags 8 Trainingseinheiten

Uhrzeit: 10:30 - 12:00 Uhr

Termine: 16.08.2020
23.08.2020
30.08.2020
06.09.2020
13.09.2020
27.09.2020
04.10.2020
11.10.2020

Ort: Am Sportplatz 2, 55270 Ober-Olm
Kosten: 200,00 Euro inkl. MwSt.
Anmeldung: bitte per Mail vorab!



Tel: 0177-78 56 103
kontakt@carolin-hingst.de
www.carolin-hingst.de

Starten Sie mit
uns!!!



- Übungen zur richtigen Laufschule
- Steigerungsläufe zur Verbesserung der Grundschnelligkeit
- Beweglichkeits- & Kräftigungsübungen
- Intervall- und Tempowechseläufe