|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **7:15 -8:00** |  |  |  |  | Early Fit Tabata Express |
| **9:30 – 10:30** | MamaFit – Baby mit  **Level 1** | Einzelunterricht  **auf Anfrage** | Mama Fitness Outdoor  **Nerotal Anlage** |  | Mama Fitness Outdoor  **Albrecht - Dürer Anlage** |
| **10:45 – 11:45** | MamaFit – Baby mit  **Level 2** |  | Einzelunterricht  **auf Anfrage** |  | Einzelunterricht  **auf Anfrage** |
| **15:30 – 16:30** | Mama Fitness Outdoor  Biebricher Schlosspark **- Ersatztermin -** |  |  |  |  |
| **18:00 -18:55** |  |  | Lady FUNC | Einzelunterricht  **auf Anfrage Outdoor** |  |
| **19:00 -19:55** |  |  | Lady CROSS |  |  |
| **19:30 -20:30** |  |  |  | Lady FUNC Outdoor |  |

**Kursplan Juni Sandy´s TEAM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kurs** | **Kursbeschreibung** | **Kursort** | **Kurs Start** |
| Mama Fitness Outdoor | Beckenbodengerechtes Ausdauer Training  mit Kiwa/Buggy oder Tragesystem | Siehe Kurs Plan | Fortlaufend |
| MamaFit – Baby mit **Level 1** | Funktionelles Ganzkörper Training  **- Kraftausdauer Methode** - | Walluf | 03.06.2019 |
| MamaFit – Baby mit **Level 2** | Funktionelles Ganzkörper Training mit erhöhter Intensität  **-Kraftaufbau Methode -** | Walluf | 03.06.2019 |
| Knirpse Fit | Aktives Spiel und Unterstützung der natürlichen Bewegungsentwicklung | Walluf | September 2019 |
| Early Fit  Tabata Express | Je Übung 4min (20 sek. Belastung / 10 sek. Pause) **\*UNISEX** | Walluf | 07.06.2019 |
| Lady FUNC | Funktionelles Ganzkörper Training -Indoor | Walluf | 05.06.2019 |
| Lady CROSS | Intensives Ganzkörper Training für Fortgeschrittene -Indoor | Walluf | 05.06.2019 |
| Lady FUNC Outdoor | Funktionelles Ganzkörper Training **\*SAISONAL** | Kuranlage Wiesbaden | Fortlaufend |
|  | Flexibilitäts-und Mobilitätstraining kombiniert mit Animal moves **\*UNISEX** | Walluf | Comming soon |

**+++Bei leichtem Regen wird trainiert nur an Feiertagen wird pausiert+++**