

Kursplan Juni Sandy´s TEAM

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 Nerotat 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		
19:00 -19:55			Lady CROSS		
19:30 -20:30				Lady FUNC Outdoor	

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+++