

## Kursplan Juli Sandy´s TEAM (innerhalb den Ferien wird kein Einzelunterricht angeboten)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:15 - 7:45					Early Fit Tabata Express
9:30 – 10:30	MamaFit – Baby mit Level 1	Mama Fitness Outdoor <b>Biebricher Schlosspark</b>	Mama Fitness Outdoor <b>Nerotai Anlage</b>		Mama Fitness Outdoor <b>Dürer Park</b>
10:45 – 11:45	MamaFit – Baby mit Level 2				
15:45 – 16:45	Mama Fitness Outdoor Biebricher Schlosspark <b>- Ersatztermin -</b>				
18:00 -18:55			Lady FUNC		
19:00 -19:55			Power FUNC		
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 <b>Level 1</b>	Funktionelles Ganzkörper Training <b>- Kraftausdauer Methode -</b>	<a href="#">Physiopraxis S.Bach</a>	12.08.2019
MamaFit – Baby mit <b>Level 2</b>	Funktionelles Ganzkörper Training mit erhöhter Intensität <b>-Kraftaufbau Methode -</b>	<a href="#">Physiopraxis S.Bach</a>	12.08.2019
Knirpse Fit	45 min Aktives Spiel und Unterstützung der natürlichen Bewegungsentwicklung	<a href="#">Physiopraxis S.Bach</a>	Comming soon
Early Fit	Je Übung 4min (20 sek. Belastung / 10 sek. Pause) * <b>UNISEX</b>	<a href="#">Physiopraxis S.Bach</a>	fortlaufend
Lady FUNC	Funktionelles Ganzkörper Training -Indoor	<a href="#">Physiopraxis S.Bach</a>	fortlaufend
Power FUNC	Intensives Ganzkörper Training für Fortgeschrittene –Indoor * <b>UNISEX</b>	<a href="#">Physiopraxis S.Bach</a>	fortlaufend
Lady FUNC Outdoor	Funktionelles Ganzkörper Training * <b>SAISONAL</b>	<a href="#">Kuranlage Wiesbaden</a>	fortlaufend
	Flexibilitäts-und Mobilitätstraining kombiniert mit Animal moves * <b>UNISEX</b>	<a href="#">Physiopraxis S.Bach</a>	Comming soon

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