|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag**  |
| **7:15 - 7:45** |  |  |  |  | Early FitTabata Express |
| **9:30 – 10:30** | MamaFit – Baby mit **Level 1** | Mama Fitness Outdoor**Biebricher Schlosspark** | Mama Fitness Outdoor**Nerotal Anlage** |  | Mama Fitness Outdoor**Dürer Park** |
| **10:45 – 11:45** | MamaFit – Baby mit **Level 2** |  |  |  |  |
| **15:45 – 16:45** | Mama Fitness Outdoor Biebricher Schlosspark**- Ersatztermin -** |  |  |  |  |
| **18:00 -18:55** |  |  | Lady FUNC |  |  |
| **19:00 -19:55** |  |  | Power FUNC |  |  |
| **19:30 -20:30** |  |  |  | Lady FUNC Outdoor |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** - | [Physiopraxis S.Bach](http://www.physio-bach.de/) | 12.08.2019  |
| MamaFit – Baby mit **Level 2** | Funktionelles Ganzkörper Training mit erhöhter Intensität **-Kraftaufbau Methode -** | [Physiopraxis S.Bach](http://www.physio-bach.de/)  | 12.08.2019  |
| Knirpse Fit  | 45 min Aktives Spiel und Unterstützung der natürlichen Bewegungsentwicklung | [Physiopraxis S.Bach](http://www.physio-bach.de/) | Comming soon |
| Early Fit  | Je Übung 4min (20 sek. Belastung / 10 sek. Pause) **\*UNISEX** | [Physiopraxis S.Bach](http://www.physio-bach.de/) | fortlaufend |
| Lady FUNC | Funktionelles Ganzkörper Training -Indoor | [Physiopraxis S.Bach](http://www.physio-bach.de/) | fortlaufend |
| Power FUNC | Intensives Ganzkörper Training für Fortgeschrittene –Indoor **\*UNISEX** | [Physiopraxis S.Bach](http://www.physio-bach.de/) | fortlaufend |
| Lady FUNC Outdoor  | Funktionelles Ganzkörper Training **\*SAISONAL** | [Kuranlage Wiesbaden](https://www.sandys-team.de/kurse/?et_fb=1)   | fortlaufend |
|  | Flexibilitäts-und Mobilitätstraining kombiniert mit Animal moves **\*UNISEX** | [Physiopraxis S.Bach](http://www.physio-bach.de/) | Comming soon |

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