

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 Schiersteiner Hafen	Evtl. 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	

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	12.08.2019
MamaFit – Baby mit Level 2	Funktionelles Ganzkörper Training mit erhöhter Intensität -Kraftaufbau Methode -	Physiopraxis S.Bach	12.08.2019
Knirpse Fit	45 min Aktives Spiel und Unterstützung der natürlichen Bewegungsentwicklung	Physiopraxis S.Bach	Comming soon
Early Fit	Je Übung 4min (20 sek. Belastung / 10 sek. Pause) *UNISEX	Physiopraxis S.Bach	fortlaufend
Lady FUNC	Funktionelles Ganzkörper Training -Indoor	Physiopraxis S.Bach	fortlaufend
Power FUNC	Intensives Ganzkörper Training für Fortgeschrittene –Indoor *UNISEX	Physiopraxis S.Bach	fortlaufend
Lady FUNC Outdoor	Funktionelles Ganzkörper Training *SAISONAL	Kuranlage Wiesbaden	fortlaufend
	Flexibilitäts-und Mobilitätstraining kombiniert mit Animal moves *UNISEX	Physiopraxis S.Bach	Comming soon

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