|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag**  |
| **7:45 -8:15** | Early FitTabata Express |  |  |  |  |
| **9:30 – 10:30** |  | MamaFit – Baby mit **Level 1** | Mama Fitness Outdoor**Nerotal Anlage**  |  | Mama Fitness Outdoor**Dürer-Park**  |
| **10:45 – 11:45** | MamaFit – Baby mit **Level 1 und Level 2** | MamaFit – Baby mit **Level 2** |  |  | Einzelunterricht **auf Anfrage** ab 12.08 |
| **15:30 – 16:30** | Mama Fitness Outdoor Henkelpark**- Okt bis Feb -** |  |  |  |  |
| **18:00 -18:55** |  |  |  |  |  |
| **19:00 -19:30** |  |  | Tabata EXPRESS |  |  |
| **19:30 -20:30** | Fitte Mitte |  | Lady FUNC | Lady FUNC Outdoor |  |

**Kursplan August 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 n.d. Rückb **- Kraftausdauer Methode** – 8-Wochen Kurs  |  |  | 12.08.2019  | 03.09.2019 |
| MamaFit – Baby mit **Level 2** | Funktionelles Ganzkörper Training n.d. Rückb mit erhöhter Intensität **-Kraftaufbau Methode -**8-Wochen Kurs |  |  | 12.08.2019  | 03.09.2019 |
| Knirpse Fit  | 45 min Aktives Spiel und Unterstützung der natürlichen Bewegungsentwicklung |  | In Planung |
| Early Fit Tabata  | Express Kurs Je Übung 4min (20 sek. Belastung / 10 sek. Pause) **\*UNISEX** |  | fortlaufend |
| Lady FUNC | Funktionelles Ganzkörper Training -Indoor |  | fortlaufend |
| Power FUNC | Intensives Ganzkörper Training für Fortgeschrittene -Indoor**\*UNISEX** |  | fortlaufend |
| Lady FUNC Outdoor  | Funktionelles Ganzkörper Training  | [Aukammtal Anlage](https://goo.gl/maps/Cw5Aixnxi4VXE7zJA) | fortlaufend |
| Fitte Mitte | Funktionelles Ganzkörper Training n.d. Rückb. **ohne Baby**  |  | In Planung  |

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