|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **9:30 – 10:45** | Mommy FUNC Outdoor   **Biebricher Schlosspark** |  |  | Mama Fitness Outdoor  **Rheinufer Eltville** |  |
| **11:15 – 12:15** | PT auf Anfrage |  |  | PT auf Anfrage |  |
| **15:30 – 16:45** | **\*NEU\***Mommy FUNC **Level 1-2**  **-Start März-** |  |  |  |  |
| **16:00** |  | **\*NEU\* Knirpse FIT** |  |  |  |
| **17:00-18:00** |  |  |  | Mommy FUNC Outdoor  **Nerotal Anlage** |  |
| **19:30 -20:30** |  |  |  | Lady FUNC Outdoor |  |

**Kurs Plan Februar Sandy´s TEAM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kurs** | **Kursbeschreibung** | **Kursort** | **Kurs Start** |
| Mommy FUNC **Outdoor** | Beckenbodengerechtes Ausdauer Training  mit Kiwa/Buggy oder Tragesystem | Siehe Kurs Plan | fortlaufend |
| Mommy FUNC **Level 1-2** | 10-Wochen Kurs  Funktionelles Ganzkörper Training n. d. Rückbildung | TGS Erbach | 02.03.2020 |
| Mommy FUNC **Level 1-2** | 10-Wochen Kurs  Funktionelles Ganzkörper Training n. d. Rückbildung | Wiesbaden wird noch bekannt gegeben | Voraussichtlich 01.06.2020 |
| Knirpse Fit | 45 min Aktives Spiel und Unterstützung der natürlichen Bewegungsentwicklung | Hebammenpraxis Wiesbaden | Voraussichtlich ab März/ April |
| Power FUNC | Intensives Ganzkörper Training für Fortgeschrittene -Indoor**\*UNISEX** | k.A | fortlaufend |
| Lady FUNC Outdoor | Funktionelles Ganzkörper Training | [Aukammtal Anlage](https://goo.gl/maps/Cw5Aixnxi4VXE7zJA) | fortlaufend |

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