

Kurs Plan ab 01. Oktober 2020

Tag	Zeit	Kurs	Ort/ Start
Montag	16:00 – 17:00	Mommy FUNC ¹ 10-Wochen Kurs	online / VERSCHOBEN Einstieg noch möglich
Montag	Tbd (19:30)	All FUNC Outdoor ⁵	Walluf Herbst 2020
Dienstag	16:00 – 17:00	Knirpse Fit ³	WI-Freudenberg Hebammenpraxis Dezember 2020
Donnerstag	19:30 – 20:30	Lady FUNC Outdoor ⁴	Wiesbaden Aukammtal fortlaufend
Tbd	Tbd	Mommy FUNC - Run & Roll ²	Eltville Rheinpromenade bis Nov. 2020
Für weitere Anfragen bezüglich Einzelberatung nimm einfach Kontakt mit mir auf			

1 Funktionelles Ganzkörper Training nach der Rückbildung

2 Funktionelles Ganzkörper Training nach der Rückbildung, geeignet für jedes Fitness Level, Kraft-Ausdauer Methode

3 Lern & Aktiv Kurs, ab dem Laufalter bis 3 Jahre, geschlossene Gruppe

4 Funktionelles Gruppen Training nur für Frauen, geeignet für jedes Fitness Level, auch für Schwangere, Einstieg jederzeit!

5 Funktionelles Gruppen Training, geeignet für jeden und jedes Fitness Level