

# KURSPLAN

Kursplan ab 02.06.2020  
Jetzt Anmelden und Plätze sichern !!!



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 – 09:00 Uhr		<b>Funktionelle Wirbelsäulengymnastik</b>			
09:15 – 10:15 Uhr		<b>Funktionelle Wirbelsäulengymnastik</b> (Claudio Sukale)	<b>Funktionelles Training Mix</b> (Claudio Sukale)		
10:30 – 11:30 Uhr		<b>Funktionelles Training Mix</b> (Claudio Sukale)			
16:45 – 17:45 Uhr	<b>Outdoorworkout Unadingen</b> (Claudio Sukale)				
17:00 – 18:00 Uhr	<b>Funktionelles Training Balance</b> (Anna-Maria Limberger)	<b>Outdoorworkout Bräunlingen</b> (Claudio Sukale)	<b>Outdoorworkout Bräunlingen</b> (Claudio Sukale)	<b>Funktionelles Training Sling</b> (Claudio Sukale)	<b>Funktionelles Training Mix</b> (Claudio Sukale)
18:00 – 19:00 Uhr	<b>Outdoorworkout Unadingen</b> (Claudio Sukale)	<b>Funktionelles Training Mix</b> (Ines Münch)			
18:15 – 19:15 Uhr	<b>Funktionelles Training Balance</b> (Anna-Maria Limberger)	<b>Outdoorworkout Bräunlingen</b> (Claudio Sukale)	<b>Outdoorworkout Bräunlingen</b> (Claudio Sukale)	<b>Funktionelles Training Sling</b> (Claudio Sukale)	<b>Funktionelles Training Mix</b> (Claudio Sukale)
19:15 – 20:15 Uhr	<b>Outdoorworkout Unadingen</b> (Claudio Sukale)				
19:30 – 20:30 Uhr	<b>Outdoorworkout Unadingen</b> (Claudio Sukale)			<b>Funktionelles Training Mix</b> (Claudio Sukale)	

Das Training findet in Kleingruppen mit max. 6 Personen (Indoor-Training) und max. 10 Personen (Outdoor-Training) statt. Die Kurse sind nach § 20 zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

**KURSDAUER: 10 EINHEITEN | KOSTEN: 130,00 EURO**