

Kursprogramm

gültig ab 02.09.2019



Personal-Training Worms bietet funktionelles Training für Kraft-, Ausdauer- und Figur! Wir lassen ein altbewährtes Trainingskonzept neu aufleben und verknüpfen so ein familiäres Ambiente mit innovativem Lifestyle und Tradition.

Kursraum

Montag:

09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Heide
17:30 – 18:00 Uhr	Core-Training	Michael
18:00 – 19:00 Uhr	Step Light	Bianca
19:00 – 19:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Bianca
19:45 – 20:15 Uhr	Stretching	Bianca

Dienstag:

09:00 – 10:00 Uhr	Pilates & Faszientraining	Heide
10:00 – 11:00 Uhr	Mental-Balance & PMR	Heide
18:00 – 19:00 Uhr	Bauch Beine Po	Nils
19:00 – 19:30 Uhr	Light Weight	Nils
19:30 – 20:30 Uhr	Indoor-Cycling	Nils

Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr	Indoor-Cycling	Bianca
10:00 – 11:00 Uhr	WSG & Mobility	Bianca
17:30 – 18:30 Uhr	Indoor-Cycling	Bianca
18:30 – 19:30 Uhr	UBC-Basic	Bianca
20:00 – 20:30 Uhr	Stretching	Michael

Donnerstag:

18:00 – 19:00 Uhr	Full body fit	Bianca S.
20:30 – 21:00 Uhr	Stretching	Nils

Freitag:

08:00 – 09:00 Uhr	Indoor-Cycling	Michael
09:00 – 10:00 Uhr	Pilates	Michael
17:30 – 18:00 Uhr	Athletic-Zirkel	Michael
18:00 – 19:00 Uhr	Indoor-Cycling	Michael
19:00 – 20:00 Uhr	Core & Pilates	Bianca

Samstag:

10:30 – 11:15 Uhr	Athletic Cycling	Nils
11:30 – 12:30 Uhr	UBC-Advanced	Nils

Sonntag:

10:00 – 11:30 Uhr	Bauch Beine Po 1.0	Bianca
11:30 – 12:00 Uhr	Stretching	Bianca

Outdoor/Trainingsfläche

Montag:

18:00 – 19:15 Uhr	Nature Fitness	Michael
-------------------	----------------	---------

Dienstag:

19:00 – 19:30 Uhr	Rückenzirkel Teil 1/2	Bianca
19:30 – 20:00 Uhr	Rückenzirkel Teil 2/2	Bianca

Mittwoch:

18:30 – 20:00 Uhr	PT-ROX	Michael
18:30 – 20:00 Uhr	UBC-Experts	Erik

Donnerstag:

09:00 – 09:30 Uhr	Cardiozirkel	Michael
09:30 – 10:30 Uhr	Rückenzirkel	Michael
19:00 – 20:30 Uhr	Bauch Beine Po 2.0	Nils

Freitag:

18:00 – 19:00 Uhr	Intervall-Lauf	Bianca
-------------------	----------------	--------

Samstag:

Sonntag:

10:00 – 11:30 Uhr	Bauch Beine Po 2.0	Erik
-------------------	--------------------	------

Bitte melden Sie sich am Check-In, per E-Mail, telefonisch oder unter www.ptworms.de für den jeweiligen Kurs an (frühestens zwei Tage im Voraus). Falls nicht mindestens 3 Teilnehmer zum Kurs erscheinen, muss der Kurs leider ausfallen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 8:00-21:30 Uhr
Sa & So: 9:00-17:00 Uhr
Feiertage: 10:00-16:00 Uhr

Personal-Training Worms GmbH

Küferstr. 17, 67551 Worms
Tel.: 06247 2428090
info@ptworms.de, www.ptworms.de

