

Kursprogramm



gültig ab 14.09.2020

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:

06:00 – 07:00 Uhr Indoor-Cycling Michael
09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Heide
18:00 – 19:00 Uhr Step Light Bianca
19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bianca
20:00 – 20:30 Uhr Stretching Bianca

Dienstag:

09:00 – 10:00 Uhr Pilates & Faszientraining Heide
10:00 – 11:00 Uhr Mental-Balance & PMR Heide
19:00 – 20:00 Uhr Indoor-Cycling Bianca

Mittwoch:

neu 09:00 – 10:00 Uhr Indoor-Cycling Erik
18:00 – 18:45 Uhr Athletic Cycling Nils
19:00 – 20:00 Uhr Upper-Body-Circle Nina & Nils

Donnerstag:

06:00 – 07:00 Uhr Athletic Cycling Michael
10:00 – 11:00 Uhr Pilates Michael
18:00 – 19:00 Uhr Indoor-Cycling Nils
19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Erik
20:00 – 20:30 Uhr Stretching Erik

Freitag:

neu 09:00 – 10:00 Uhr Indoor-Cycling Bianca
neu 10:00 – 11:00 Uhr Pilates Bianca
16:30 – 17:30 Uhr Indoor-Cycling Bianca
17:30 – 18:30 Uhr Indoor-Cycling Bianca

Samstag:

Sonntag:

Outdoor

Montag:

18:00 – 19:00 Uhr Hyrox Basics Nils
19:00 – 20:00 Uhr Running Basics Nils

Dienstag:

17:30 – 18:00 Uhr Bodyweight-HIIT Bianca
18:00 – 19:00 Uhr Bauch Beine Po Bianca

Mittwoch:

17:00 – 17:30 Uhr Team-Rowing Basics Erik
17:30 – 18:00 Uhr Team-Rowing Intervall Erik

Donnerstag:

09:00 – 10:00 Uhr Power Walking Michael
19:15 – 20:00 Uhr Athletik-Zirkel Nils

Freitag:

18:00 – 19:30 Uhr Hyrox-Competition Nils

Samstag:

09:30 – 10:30 Uhr Cardio & Weights Erik **neu**
10:30 – 11:15 Uhr Body-Control Erik **neu**

Sonntag:

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

Bitte melden Sie sich am Check-In, telefonisch oder per App für jedes Training oder den jeweiligen Kurs mindestens 12 Stunden im Voraus an.

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 8:00-21:00 Uhr
Sa, So, Feiertage: 9:00-16:00 Uhr

Personal-Training Worms GmbH

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