

# Kursprogramm



gültig ab 05.07.2021

Personal-Training Worms bietet funktionelles Training zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Mobilität Athletik und einer besseren Figur! Wir lassen ein altbewährtes Trainingskonzept neu aufleben und verknüpfen so ein familiäres Ambiente mit innovativem Lifestyle und Tradition.

## Kursraum

### Montag:

**neu** 09:00 – 10:00 Uhr Indoor-Cycling Bianca  
**neu** 18:00 – 19:00 Uhr Indoor-Cycling Nils

### Dienstag:

**neu** 09:00 – 10:00 Uhr Indoor-Cycling Nils

### Mittwoch:

**neu** 18:00 – 18:30 Uhr Core-Training Bianca  
**neu** 18:30 – 19:30 Uhr Indoor-Cycling Bianca

### Donnerstag:

### Freitag:

### Samstag:

### Sonntag:

**neu** 09:00 – 09:45 Uhr Indoor-Cycling Bianca

## Outdoor

### Montag:

19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bianca

### Dienstag:

10:00 – 10:30 Uhr Stretching Nils  
 18:00 – 19:00 Uhr Bauch Beine Po Erik  
 19:00 – 19:30 Uhr Stretching Erik

### Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr Cardio-Mix Erik  
 17:30 – 18:00 Uhr Team-A.R.S. Erik

### Donnerstag:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bianca  
 18:00 – 18:45 Uhr Athletic-Cycling Nils **neu**  
 19:00 – 20:00 Uhr Bauch Beine Po Nils

### Freitag:

09:00 – 10:00 Uhr Team-A.R.S. Erik **neu**  
 19:00 – 20:30 Uhr Hyrox-Competition Nils

### Samstag:

14:00 – 15:00 Uhr Cardio & Weights Erik  
 15:00 – 15:30 Uhr Stretching Erik

### Sonntag:

09:45 – 10:30 Uhr Bauch Beine Po Bianca **neu**  
 10:30 – 11:00 Uhr Stretching Bianca **neu**

Bitte mindestens 12 Stunden im Voraus für den jeweiligen Kurs per App anmelden!

## Öffnungszeiten

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

## Personal-Training Worms GmbH

Küferstr. 17, 67551 Worms  
 Tel.: 06247 2428090  
[info@ptworms.de](mailto:info@ptworms.de), [www.ptworms.de](http://www.ptworms.de)