

# Kursprogramm



gültig ab 12.10.2020

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:

06:00 – 07:00 Uhr Indoor-Cycling Michael  
 09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Heide  
 neu 17:15 – 17:45 Uhr Athletic Cycling -AMRAP Nils  
 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  
 neu 17:30 – 18:30 Uhr BBP straff & fest Bianca  
 neu 18:30 – 19:30 Uhr Bauch Beine Po Bianca  
 neu 19:30 – 20:30 Uhr Indoor-Cycling Bianca

### Mittwoch:

neu 09:00 – 10:00 Uhr Cardio-Mix Erik  
 neu 17:00 – 17:40 Uhr Team-Rowing Erik  
 neu 17:45 – 18:30 Uhr Athletic Cycling Nils  
 neu 18:45 – 19:30 Uhr Upper-Body-Circle Nils  
 neu 19:30 – 20:15 Uhr Upper-Body-Circle Nina

### Donnerstag:

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:

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

### Samstag:

neu 09:30 – 11:00 Uhr Cardio & Weights Erik

### Sonntag:

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

## Outdoor

### Montag:

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

### Dienstag:

### Mittwoch:

### Donnerstag:

09:00 – 10:00 Uhr Power Walking Michael  
 19:15 – 20:00 Uhr Functional-Athletics Nils neu

### Freitag:

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

### Samstag:

### Sonntag:

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

### 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](mailto:info@ptworms.de), [www.ptworms.de](http://www.ptworms.de)