

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, www.ptworms.de