

Kursprogramm



gültig ab 11.10.2021

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:

| | | | |
|-----|-------------------|------------------------|--------|
| | 09:00 – 10:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Heide |
| | 10:00 – 11:00 Uhr | Qi Gong & Tiefenentsp. | Heide |
| neu | 18:00 – 19:00 Uhr | Step Aerobic | Bianca |
| | 19:00 – 20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Bianca |

Dienstag:

| | | | |
|-----|-------------------|----------------|--------|
| neu | 09:00 – 10:00 Uhr | Indoor-Cycling | Nils |
| neu | 10:00 – 11:00 Uhr | Rückenzirkel | Nils |
| neu | 17:30 – 18:00 Uhr | Bike & Row | Bianca |
| neu | 18:00 – 19:00 Uhr | Bauch Beine Po | Erik |
| neu | 19:00 – 19:30 Uhr | Stretching | Erik |

Mittwoch:

| | | | |
|-----|-------------------|----------------|--------|
| neu | 17:30 – 18:00 Uhr | Bike & Row | Erik |
| | 18:00 – 18:30 Uhr | Core-Training | Bianca |
| | 18:30 – 19:30 Uhr | Indoor-Cycling | Bianca |
| neu | 19:35 – 20:05 Uhr | Stretching | Bianca |

Donnerstag:

| | | | |
|-----|-------------------|-----------------------|--------|
| neu | 09:00 – 10:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Bianca |
| neu | 18:00 – 18:45 Uhr | Athletic-Cycling | Nils |
| neu | 19:00 – 20:00 Uhr | Light-Weight | Nils |

Freitag:

| | | | |
|-----|-------------------|------------------------|------|
| neu | 09:00 – 09:30 Uhr | Funktionelle Gymnastik | Erik |
| neu | 09:30 – 10:00 Uhr | Bike & Row | Erik |
| | 18:00 – 19:30 Uhr | Indoor-Cycling | Nils |

Samstag:

| | | | |
|-----|-------------------|------------|------|
| neu | 15:00 – 15:30 Uhr | Stretching | Erik |
|-----|-------------------|------------|------|

Sonntag:

| | | | |
|-----|-------------------|----------------|--------|
| neu | 09:30 – 10:15 Uhr | Indoor-Cycling | Bianca |
| neu | 10:15 – 11:00 Uhr | Bauch Beine Po | Bianca |
| neu | 11:00 – 11:30 Uhr | Stretching | Bianca |

Outdoor

Montag:

| | | | |
|-------------------|----------------------|------|-----|
| 18:00 – 19:00 Uhr | Functional Athletics | Nils | neu |
|-------------------|----------------------|------|-----|

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

| | | |
|-------------------|------------------|------|
| 13:30 – 15:00 Uhr | Cardio & Weights | Erik |
|-------------------|------------------|------|

Sonntag:

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, www.ptworms.de