

Kursprogramm



gültig ab 25.02.2022

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
18:00 – 19:00 Uhr	Step Aerobic	Bianca
19:00 – 20:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Bianca
Dienstag:		
09:00 – 10:00 Uhr	Cardio-Mix	Nils
10:00 – 11:00 Uhr	Rückenzirkel	Nils
17:30 – 18:00 Uhr	Bike & Row	Bianca
18:00 – 19:00 Uhr	Bauch Beine Po	Erik
19:00 – 19:30 Uhr	Stretching	Erik
Mittwoch:		
09:00 – 10:00 Uhr	Indoor-Cycling	Bianca
17:30 – 18:00 Uhr	Bike & Row	Erik
18:00 – 18:30 Uhr	Core-Training	Bianca
18:30 – 19:30 Uhr	Indoor-Cycling	Bianca
19:35 – 20:05 Uhr	Stretching	Bianca
Donnerstag:		
09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Bianca
18:00 – 18:45 Uhr	Athletic-Cycling	Nils
19:00 – 20:00 Uhr	Upper-Body-Circle	Nils
Freitag:		
09:00 – 09:30 Uhr	Team-Rowing	Erik
09:30 – 10:00 Uhr	Bike & Row	Erik
18:00 – 19:00 Uhr	Green-Zone-Cardio	Nils
Samstag:		
Sonntag:		
09:30 – 10:15 Uhr	Indoor-Cycling	Bianca
10:15 – 11:00 Uhr	Bauch Beine Po	Bianca
11:00 – 11:30 Uhr	Stretching	Bianca

Outdoor/Trainingsfläche

Montag:		
18:00 – 19:00 Uhr	Functional Athletics	Nils
Dienstag:		
Mittwoch:		
Donnerstag:		
Freitag:		
Samstag:		
10:00 – 10:40 Uhr	UBC-Express	Erik
15:00 – 16:15 Uhr	EMOM	Erik
Sonntag:		

neu

neu

neu

Bitte mindestens 3 Stunden im Voraus für den jeweiligen Kurs auf unserer Homepage anmelden!

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 9:00-21:00 Uhr
 Samstag: 10:00-17:00 Uhr
 Sonn- & Feiertage: 9:00-16:00 Uhr

Personal-Training Worms GmbH

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

