

Kursprogramm



gültig ab 29.04.2024

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
17:30 – 18:00 Uhr	Core-Training	Nils
18:00 – 19:00 Uhr	Green-Zone-Cardio	Erik
19:00 – 19:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Erik
19:45 – 20:15 Uhr	Stretching	Erik

Dienstag:

09:00 – 10:00 Uhr	Cardio-Mix	Erik
-------------------	------------	------

Mittwoch:

neu	09:30 – 10:30 Uhr	MOD	Erik
	17:30 – 18:00 Uhr	Core-Training	Nils
neu	18:00 – 19:00 Uhr	Indoor-Cycling	Nils
	19:00 – 20:00 Uhr	Indoor-Cycling	Nils

Donnerstag:

09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Nils
18:00 – 18:45 Uhr	Athletic-Cycling	Nils
19:00 – 20:00 Uhr	Upper-Body-Circle	Nils

Freitag:

neu	09:30 – 10:30 Uhr	Green-Zone-Cardio	Nils
	17:30 – 18:45 Uhr	Team-Cardio	Erik

Samstag

Sonntag:

09:30 – 10:30 Uhr	Indoor-Cycling	Bianca
-------------------	----------------	--------

Outdoor/Trainingsfläche

Montag:

18:00 – 19:00 Uhr	Functional Athletics	Nils	neu
19:00 – 19:30 Uhr	MOD		

Dienstag:

10:00 – 11:00 Uhr	Rückenzirkel	Erik	
17:30 – 18:00 Uhr	MOD	Erik	neu
18:00 – 19:00 Uhr	Bauch Beine Po	Erik	neu
19:00 – 19:30 Uhr	Stretching	Erik	neu

Mittwoch:

17:00 – 17:30 Uhr	MOD		neu
-------------------	-----	--	------------

Donnerstag:

17:30 – 18:00 Uhr	MOD		neu
-------------------	-----	--	------------

Freitag:

17:00 – 17:30 Uhr	MOD		neu
-------------------	-----	--	------------

Samstag:

11:00 – 12:30 Uhr	EMOM	Erik	
12:30 – 13:00 Uhr	Mobility	Erik	
15:00 – 15:30 Uhr	MOD		neu

Sonntag:

10:30 – 11:30 Uhr	Bauch Beine Po	Bianca	neu
11:30 – 12:00 Uhr	Stretching	Bianca	
15:00 – 15:30 Uhr	MOD		neu

Bitte mindestens 2 Stunden im Voraus für den jeweiligen Kurs auf unserer Homepage 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

