

Kursprogramm



gültig ab 15.07.2024

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
19:00 – 19:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Bianca
19:45 – 20:15 Uhr	Stretching	Bianca

Dienstag:		
09:00 – 10:00 Uhr	Cardio-Mix	Nils

Mittwoch:		
09:30 – 10:30 Uhr	MetCon	Erik
17:30 – 18:00 Uhr	Core-Training	Nils
18:00 – 19:00 Uhr	Indoor-Cycling	Nils
19:00 – 20:00 Uhr	Cardio-Intervalle	Nils

Donnerstag:		
18:00 – 18:45 Uhr	Athletic-Cycling	Nils
19:00 – 20:00 Uhr	Upper-Body-Circle	Nils

Freitag:		
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

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

Mittwoch:		
-----------	--	--

Donnerstag:		
09:00 – 10:00 Uhr	Rücken- & Cardiozirkel	Erik

Freitag:		
----------	--	--

Samstag:		
11:00 – 12:30 Uhr	EMOM	Erik
12:30 – 13:00 Uhr	Mobility	Erik

Sonntag:		
10:30 – 11:30 Uhr	Bauch Beine Po	Bianca
11:30 – 12:00 Uhr	Stretching	Bianca

neu

neu

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

Öffnungszeiten

Mo/Mi/Fr: 8:30-21:00 Uhr
 Di/Do: 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

