

# Kursprogramm



gültig ab 02.01.2025

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.

## Indoor

### Montag:

neu	08:30 – 09:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Heide
neu	09:30 – 10:30 Uhr	Qi Gong & Tiefenentsp.	Heide
	17:30 – 18:00 Uhr	Core-Training	Nils
	18:00 – 19:00 Uhr	Functional Athletics	Nils
	19:00 – 19:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Bianca
	19:45 – 20:15 Uhr	Stretching	Bianca

### Dienstag:

	09:00 – 10:00 Uhr	Cardio-Mix	Nils
	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:

	09:00 – 10:00 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:

	09:00 – 10:00 Uhr	Rücken- & Cardiozirkel	Erik
	18:00 – 18:45 Uhr	Athletic-Cycling	Nils
	19:00 – 20:00 Uhr	Upper-Body-Circle	Nils

### Freitag:

neu	09:00 – 10:00 Uhr	Green-Zone-Cardio	Nils
neu	17:00 – 17:30 Uhr	FT-Tutorial	Erik
neu	17:30 – 18:30 Uhr	Team-Cardio	Erik

### Samstag

neu	11:00 – 12:30 Uhr	EMOM	Erik
	12:30 – 13:00 Uhr	Stretching	Erik

### Sonntag:

	09:30 – 10:30 Uhr	Indoor-Cycling	Bianca
	10:30 – 11:30 Uhr	Bauch Beine Po	Bianca
	11:30 – 12:00 Uhr	Stretching	Bianca

## Outdoor

### Montag:

--	--	--	--

### Dienstag:

--	--	--	--

### Mittwoch:

--	--	--	--

### Donnerstag:

--	--	--	--

### Freitag:

--	--	--	--

### Samstag:

--	--	--	--

### Sonntag:

--	--	--	--

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](mailto:info@ptworms.de), [www.ptworms.de](http://www.ptworms.de)

