

Kursplan vom 15. Oktober 2018 – 21. Dezember 2018 Trainingsraum: Neunröhrenplatz 3, 55286 Wörrstadt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		TRX®-Ganzkörpertraining 08:00 – 09:00Uhr Kursstart: 17.10.2018		
TRX®-Ganzkörpertraining 8:45 – 9:45 Uhr Kursstart: 15.10.2018	Rückenfit* 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 16.10.2018	Funktionelles Zirkeltraining* 9:15 – 10:15 Uhr Kursstart: 17.10.2018	Rückenfit* 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 18.10.2018	Rehasport** 9:00 – 9:45 Uhr
Rehasport** 10:00 – 10:45 Uhr			Rehasport** 10:15 – 11:00 Uhr	Rückenfit* 10:00 – 11:00 Uhr Kursstart: 19.10.2018
		Rehasport** 16:30 – 17:15 Uhr		Funktionelles Zirkeltraining * 16:00 – 17:00 Uhr Kursstart: 19.10.2018
Rehasport** 17:00 – 17:45 Uhr	TRX®-Ganzkörpertraining 17:15 – 18:15 Uhr Kursstart: 16.10.2018	TRX®-Ganzkörpertraining 17:30 – 18:30 Uhr Kursstart: 17.10.2018	M.A.X.®-Ganzkörpertraining 17:15 - 18:00 Uhr Kursstart: 18.10.2018	M.A.X.®-Ganzkörpertraining 17:15 - 18:00 Uhr Kursstart: 19.10.2018
TRX®-Ganzkörpertraining 18:00 – 19:00 Uhr Kursstart: 15.10.2018	TRX®-Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Uhr Kursstart: 16.10.2018	Rückenfit* 18:45 - 19:45 Uhr Kursstart: 17.10.2018	TRX®-Ganzkörpertraining 18:15 – 19:15 Uhr Kursstart: 18.10.2018	TRX®-Ganzkörpertraining 18:15 – 19:15 Uhr Kursstart: 19.10.2018
Pilates 19:15 - 20:15 Uhr Kursstart: 15.10.2018	Rückenfit* 19:45 – 20:45 Uhr Kursstart: 16.10.2018	TRX®-Ganzkörpertraining 20:00 – 21:00 Uhr Kursstart: 17.10.2018	Rückenfit* 19:30 – 20:30 Uhr Kursstart: 18.10.2018	TRX®-Ganzkörpertraining 19:30 – 20:30 Uhr Kursstart: 19.10.2018
TRX®- Circuit 20:30 – 21:15 Uhr Kursstart: 15.10.2018				

*Präventionskurs, der von den Krankenkassen bezuschusst werden kann! ** nur mit Rezept (Verordnung)