

Kursplan vom 12. Oktober 2020 – 18. Dezember 2020 Trainingsraum: Neunröhrenplatz 3, 55286 Wörrstadt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		TRX®-Ganzkörpertraining 08:00 – 09:00Uhr Kursstart: 14.10.2020		
	Rückenfit* 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 13.10.2020	Funktionelles Zirkeltraining* 9:15 – 10:15 Uhr Kursstart: 14.10.2020	Rückenfit* 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 15.10.2020	Rehasport** 9:00 – 9:45 Uhr
Rückenfit* 9:45 – 10:45 Uhr Kursstart: 12.10.2020			Rückenfit* 10:15 – 11:15 Uhr Kursstart: 15.10.2020	Rehasport** 10:00 – 10:45 Uhr
Rückenfit* 16:45 – 17:45 Uhr Kursstart: 12.10.2020	TRX®-Ganzkörpertraining 17:15 – 18:15 Uhr Kursstart: 13.10.2020	TRX®-Ganzkörpertraining 17:30 – 18:30 Uhr Kursstart: 14.10.2020	M.A.X.®-Ganzkörpertraining 17:15 - 18:00 Uhr Kursstart: 15.10.2020	Funktionelles Zirkeltraining * 17:00 – 18:00 Uhr Kursstart: 16.10.2020
TRX®-Ganzkörpertraining 18:00 – 19:00 Uhr Kursstart: 12.10.2020	TRX®-Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Uhr Kursstart: 13.10.2020	Rückenfit* 18:45 - 19:45 Uhr Kursstart: 14.10.2020	TRX®-Ganzkörpertraining 18:15 – 19:15 Uhr Kursstart: 15.10.2020	TRX®-Ganzkörpertraining 18:15 – 19:15 Uhr Kursstart: 16.10.2020
Pilates 19:15 - 20:15 Uhr Kursstart: 12.10.2020	Rückenfit* 19:45 – 20:45 Uhr Kursstart: 13.10.2020	TRX®-Ganzkörpertraining 20:00 – 21:00 Uhr Kursstart: 14.10.2020	Rückenfit* 19:30 – 20:30 Uhr Kursstart: 15.10.2020	TRX®-Ganzkörpertraining 19:30 – 20:30 Uhr Kursstart: 16.10.2020
TRX®- Circuit 20:30 – 21:15 Uhr Kursstart: 12.10.2020				

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