

**Kursplan vom 11. August 2025 – 17. Oktober 2025    Trainingsraum: Neunröhrenplatz 3, 55286 Wörrstadt**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 08:00 – 09:00Uhr Kursstart: 13.08.2025		
	<b>Rückenfit*</b> 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 12.08.2025	<b>Funktionelles Zirkeltraining*</b> 9:15 – 10:15 Uhr Kursstart: 13.08.2025	<b>Rückenfit*</b> 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 14.08.2025	<b>Rehasport**</b> 9:00 – 9:45 Uhr
<b>Rückenfit*</b> 9:45 – 10:45 Uhr Kursstart: 11.08.2025				<b>Rehasport**</b> 10:00 – 10:45 Uhr
<b>Rückenfit*</b> 16:45 – 17:45 Uhr Kursstart: 11.08.2025	<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 17:15 – 18:15 Uhr Kursstart: 12.08.2025	<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 17:30 – 18:30 Uhr Kursstart: 13.08.2025	<b>M.A.X.®-Ganzkörpertraining</b> 17:15 - 18:00 Uhr Kursstart: 14.08.2025	<b>Funktionelles Zirkeltraining *</b> 17:15 – 18:15 Uhr Kursstart: 15.08.2025
<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 18:00 – 19:00 Uhr Kursstart: 11.08.2025	<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 18:30 – 19:30 Uhr Kursstart: 12.08.2025	<b>Rückenfit*</b> 18:45 - 19:45 Uhr Kursstart: 13.08.2025	<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 18:15 – 19:15 Uhr Kursstart: 14.08.2025	<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 18:30 – 19:30 Uhr Kursstart: 15.08.2025
<b>Pilates mit Dany</b> 19.15-20.15 Uhr Kursstart: 11.08.2025	<b>Rückenfit*</b> 19:45 – 20:45 Uhr Kursstart: 12.08.2025	<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 20:00 – 21:00 Uhr Kursstart: 13.08.2025	<b>Rückenfit*</b> 19:30 – 20:30 Uhr Kursstart: 14.08.2025	<b>TRX®-Ganzkörpertraining</b> 19:45 – 20:45 Uhr Kursstart: 15.08.2025

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