

Kursplan vom 27. Oktober 2025 – 16. Januar 2026 Trainingsraum: Neunröhrenplatz 3, 55286 Wörrstadt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		TRX®-Ganzkörpertraining 08:00 – 09:00Uhr Kursstart: 13.08.2025		
	Rückenfit* 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 28.10.2025	Funktionelles Zirkeltraining* 9:15 – 10:15 Uhr Kursstart: 29.10.2025	Rückenfit* 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 30.10.2025	Rehasport** 9:00 – 9:45 Uhr
Rückenfit* 9:45 – 10:45 Uhr Kursstart: 27.10.2025				Rehasport** 10:00 – 10:45 Uhr
Rückenfit* 16:45 – 17:45 Uhr Kursstart: 27.10.2025	TRX®-Ganzkörpertraining 17:15 – 18:15 Uhr Kursstart: 28.10.2025	TRX®-Ganzkörpertraining 17:30 – 18:30 Uhr Kursstart: 29.10.2025	M.A.X.®-Ganzkörpertraining 17:15 - 18:00 Uhr Kursstart: 30.10.2025	Funktionelles Zirkeltraining * 17:15 – 18:15 Uhr Kursstart: 31.10.2025
TRX®-Ganzkörpertraining 18:00 – 19:00 Uhr Kursstart: 27.10.2025	TRX®-Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Uhr Kursstart: 28.10.2025	Rückenfit* 18:45 - 19:45 Uhr Kursstart: 29.10.2025	TRX®-Ganzkörpertraining 18:15 – 19:15 Uhr Kursstart: 30.10.2025	TRX®-Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Uhr Kursstart: 31.10.2025
Pilates mit Dany 19.15-20.15 Uhr Kursstart: 27.10.2025	Rückenfit* 19:45 – 20:45 Uhr Kursstart: 28.10.2025	TRX®-Ganzkörpertraining 20:00 – 21:00 Uhr Kursstart: 29.10.2025	Rückenfit* 19:30 – 20:30 Uhr Kursstart: 30.10.2025	TRX®-Ganzkörpertraining 19:45 – 20:45 Uhr Kursstart: 31.10.2025

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