

Kursplan vom 26. Januar – 03. April 2026 Trainingsraum: Neunröhrenplatz 3, 55286 Wörrstadt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		TRX®-Ganzkörpertraining 08:00 – 09:00Uhr Kursstart: 28.01.2026		
	Rückenfit* 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 27.01.2026	Funktionelles Zirkeltraining* 9:15 – 10:15 Uhr Kursstart: 28.01.2026	Rückenfit* 9:00 – 10:00 Uhr Kursstart: 29.01.2026	Rehasport** 9:00 – 9:45 Uhr
Rückenfit* 9:45 – 10:45 Uhr Kursstart: 26.01.2026				Rehasport** 10:00 – 10:45 Uhr
Rückenfit* 16:45 – 17:45 Uhr Kursstart: 26.01.2026	TRX®-Ganzkörpertraining 17:15 – 18:15 Uhr Kursstart: 27.01.2026	TRX®-Ganzkörpertraining 17:30 – 18:30 Uhr Kursstart: 28.01.2026	M.A.X.®-Ganzkörpertraining 17:15 - 18:00 Uhr Kursstart: 29.01.2026	Funktionelles Zirkeltraining * 17:15 – 18:15 Uhr Kursstart: 30.01.2026
TRX®-Ganzkörpertraining 18:00 – 19:00 Uhr Kursstart: 26.01.2026	TRX®-Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Uhr Kursstart: 27.01.2026	Rückenfit* 18:45 - 19:45 Uhr Kursstart: 28.01.2026	TRX®-Ganzkörpertraining 18:15 – 19:15 Uhr Kursstart: 29.01.2026	TRX®-Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Uhr Kursstart: 30.01.2026
Pilates mit Dany 19.15-20.15 Uhr Kursstart: 26.01.2026	Rückenfit* 19:45 – 20:45 Uhr Kursstart: 27.01.2026	TRX®-Ganzkörpertraining 20:00 – 21:00 Uhr Kursstart: 28.01.2026	Rückenfit* 19:30 – 20:30 Uhr Kursstart: 29.01.2026	TRX®-Ganzkörpertraining 19:45 – 20:45 Uhr Kursstart: 30.01.2026

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