

**Kursplan vom 03. August – 09. Oktober 2026    Trainingsraum: Neunröhrenplatz 3, 55286 Wörrstadt**

| Montag                                                                       | Dienstag                                                                     | Mittwoch                                                                          | Donnerstag                                                                      | Freitag                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                              | <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>08:00 – 09:00Uhr<br>Kursstart: 05.08.2026       |                                                                                 |                                                                                     |
|                                                                              | <b>Rückenfit*</b><br>9:00 – 10:00 Uhr<br>Kursstart: 04.08.2026               | <b>Funktionelles Zirkeltraining*</b><br>9:15 – 10:15 Uhr<br>Kursstart: 05.08.2026 | <b>Rückenfit*</b><br>9:00 – 10:00 Uhr<br>Kursstart: 06.08.2026                  | <b>Rehasport** (Wallertheim)</b><br>9:00 – 9:45 Uhr                                 |
| <b>Rückenfit*</b><br>9:45 – 10:45 Uhr<br>Kursstart: 03.08.2026               |                                                                              |                                                                                   |                                                                                 | <b>Rehasport** (Wallertheim)</b><br>10:00 – 10:45 Uhr                               |
|                                                                              |                                                                              |                                                                                   |                                                                                 |                                                                                     |
|                                                                              |                                                                              |                                                                                   |                                                                                 |                                                                                     |
| <b>Rückenfit*</b><br>16:45 – 17:45 Uhr<br>Kursstart: 03.08.2026              | <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>17:15 – 18:15 Uhr<br>Kursstart: 04.08.2026 | <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>17:30 – 18:30 Uhr<br>Kursstart: 05.08.2026      | <b>M.A.X.®-Ganzkörpertraining</b><br>17:15 - 18:00 Uhr<br>Kursstart: 06.08.2026 | <b>Funktionelles Zirkeltraining *</b><br>17:15 – 18:15 Uhr<br>Kursstart: 07.08.2026 |
| <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>18:00 – 19:00 Uhr<br>Kursstart: 03.08.2026 | <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>18:30 – 19:30 Uhr<br>Kursstart: 04.08.2026 | <b>Rückenfit*</b><br>18:45 - 19:45 Uhr<br>Kursstart: 05.08.2026                   | <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>18:15 – 19:15 Uhr<br>Kursstart: 06.08.2026    | <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>18:30 – 19:30 Uhr<br>Kursstart: 07.08.2026        |
| <b>Pilates mit Dany</b><br>19.15-20.15 Uhr<br>Kursstart: 03.08.2026          | <b>Rückenfit*</b><br>19:45 – 20:45 Uhr<br>Kursstart: 04.08.2026              | <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>20:00 – 21:00 Uhr<br>Kursstart: 05.08.2026      | <b>Rückenfit*</b><br>19:30 – 20:30 Uhr<br>Kursstart: 06.08.2026                 | <b>TRX®-Ganzkörpertraining</b><br>19:45 – 20:45 Uhr<br>Kursstart: 07.08.2026        |

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