

MONTAG

09.00 Uhr nur 11.10	Rückenfit mit Michaela	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
09.30 Uhr nur 18.10	Basic Workout mit Alexandra	Schorlemerstr. Turnhalle	60 Min.
10.00 Uhr nur 11.10	Yoga meets Pilates mit Hanna	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
16.00 Uhr	Rückenfit mit Ulrike	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
17.00 Uhr	Rückenfit mit Ulrike	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
18.00 Uhr nur 11.10	Pilates mit Hida	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
19.00 Uhr	Power Workout mit Mira	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.

DIENSTAG

09.00 Uhr	Rückenfit mit Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
10.00 Uhr	Body Workout mit Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
19.00 Uhr	HIIT-Training	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
20.15 Uhr	Zumba Fitness mit Chrissi	Schorlemerstr. Turnhalle	60 Min.

MITTWOCH

09.30 Uhr	Body Shape	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
18.15 Uhr	Body Workout mit Mira	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
19.15 Uhr	Pilates mit Linsey	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.

DONNERSTAG

09.00 Uhr nur 21.10	Rückenfit mit Mirja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
19.00 Uhr nur 14.10	Zumba Fitness mit Chrissi	Harfferstr. 9-11 Erfttal	60 Min.
19.00 Uhr	Rückenfit Rubina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
20.00 Uhr	deepWork mit Rubina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.

FREITAG

09.00 Uhr	Pilates	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
16.00 Uhr	Body Workout mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.

SAMSTAG

09.30 Uhr	Power Workout mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
11.00 Uhr	Thai Bo mit Munise	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.

SONNTAG

08.30 Uhr nur 24.10	Piloxing Knockout mit Marta	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
09.30 Uhr	Body Workout Theebika	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
11.00 Uhr	Step Aerobic mit Munise	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.



TG NEUSS

**Herbstferienplan
für die Abteilungen
Fitness, Gesundheitssport und
Yoga
11.10 – 24.10.2021**

**Eine ganze Woche
Probetraining!
5,00 €**

Zu den Oster-, Sommer-, Herbst- und Weihnachtsferien
erhalten Sie einen gesonderten Plan.

Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.
Schorlemerstr. 131 a
41464 Neuss
Tel.: 02131 7181710
www.tg-neuss.de