

## MONTAG

<b>09.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Hanna	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>fällt aus</b>	<b>18.07</b>		
<b>09.30 Uhr</b>	Basic Workout mit Alexandra	Schorlemerstr. Turnhalle	<b>60 Min.</b>
<b>fällt aus</b>	<b>26.06/ 04.07/ 11.07/25.07</b>		
<b>10.00 Uhr</b>	Yoga meets Pilates	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>fällt aus</b>	<b>11.07./ 18.07</b>		
<b>16.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Ulrike	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>17.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Ulrike	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>18.00 Uhr</b>	Pilates mit Hida	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	Power Workout mit Mira	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>

## DIENSTAG

<b>09.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>10.00 Uhr</b>	Body Workout mit Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	HIIT-Training mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>20.15 Uhr</b>	Zumba Fitness mit Chrissi	Schorlemerstr. Turnhalle	<b>60 Min.</b>
<b>fällt aus</b>	<b>19.7/26.7/2.8/9.8</b>		

## MITTWOCH

<b>08.30 Uhr</b>	Yoga mit Susi	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>fällt aus</b>	<b>20.7/ 27.7</b>		
<b>18.15 Uhr</b>	Body Workout mit Mira	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>19.15 Uhr</b>	Pilates mit Linsey	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>

## DONNERSTAG

<b>09.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Mirja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>90 Min.</b>
<b>09.30 Uhr</b>	Nordic Walking	Jahnstadion	<b>90 Min.</b>
<b>16.50 Uhr</b>	Nordic Walking	Waldwiese Grevenbroich	<b>85 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	Rückenfit Rubina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>20.00 Uhr</b>	Fit-Mix mit Rubina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>

## FREITAG

<b>09.00 Uhr</b>	Pilates mit Marta	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>16.00 Uhr</b>	Body Workout mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>90 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Flexbar	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>90 Min.</b>

## SAMSTAG

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

## SONNTAG

<b>09.30 Uhr</b>	Body Workout Theebika	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>90 Min.</b>
<b>11.00 Uhr</b>	Step Aerobic mit Munise	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>12.15 Uhr</b>	Zumba Fitness mit Rukiye	Schorlemerstr. Turnhalle	<b>60 Min.</b>
<b>fällt aus</b>	<b>17/24/31.7/7.8</b>		

**Angebot!**  
**Probetraining in den Sommerferien!**  
**15,00 €**

**TG NEUSS**



**Sommerferienplan**  
**27.06.2022 – 09.08.2022**

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