MONTAG

09.30 Uhr	Basic Workout mit Alexandra	Schorlemerstr. Gymnastikraum EG	**60 Min.**
18.00 Uhr	Pilates mit Hida	Schorlemerstr. Gymn.- Raum OG	**60 Min.**
19.00 Uhr	Power Workout mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.- Raum OG	**60 Min.**
19.00 Uhr	Bodyworkout mit Michaela	Am Lindenplatz Gesamtschule	**60 Min.**
20.00 Uhr	Pilates mit Michaela	Am Lindenplatz Gesamtschule	**60 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.**
18.30 Uhr	Body Workout mit Petra Wokurka	Burgunderstr. 1	**90 Min.**
19.00 Uhr	Pilates mit Karin	Kaarsterstr. 14	**90 Min.**
19.00 Uhr	HIIT-Training mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	**90 Min.**
20.15 Uhr	Zumba Fitness mit Chrissi	Schorlemerstr. Turnhalle	**60 Min.**

Fitness Training

gültig ab 08.01.2024

MITTWOCH

08.30 Uhr	Yoga mit Susi	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.**
19.30 Uhr	Body Workout mit Bettina	Kaarsterstr. 14	**60 Min.**

DONNERSTAG

09.00 Uhr	Rückenfit mit Carina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	**90 Min.**
17.45 Uhr	Pilates mit Theebika	Kaarsterstr. 14	**60 Min.**
19.00 Uhr	Zumba Fitness mit Chrissi	Harfferstr. 9-11 Erfttal	**60 Min.**
19.30 Uhr	Body Workout mit Petra Wokurka	Aurinstr. 59	**90 Min.**
20.00 Uhr	Fit Mix mit Rubina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	**60 Min.**

FREITAG

16.00 Uhr	Body Workout mit Munise	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	**90 Min.**

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

SAMSTAG

09.30 Uhr	Langhantel mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	**90 Min.**
11.00 Uhr	Core Training mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	**60 Min.**

SONNTAG

09.30 Uhr	Body Workout Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	**90 Min.**
11.00 Uhr	Step Aerobic mit Munise	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	**60 Min.**
12.15 Uhr	Zumba Fitness mit Rukiye	Schorlemerstr. Turnhalle	**60 Min.**

Eine ganze Woche
Probetraining!
5,00 €

TG NEUSS

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