

MONTAG

10.00 Uhr	Rückenfit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
16.00 Uhr	Rückenfit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
17.00 Uhr	Rückenfit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
18.00 Uhr	Pilates	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
19.00 Uhr	Power Workout	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.

DIENSTAG

09.00 Uhr	Rückenfit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
10.00 Uhr	Body Workout	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
18.00 Uhr	Fit Mix	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
Nur in den Ferien			
19.00 Uhr	HIIT-Training	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
20.15 Uhr	Zumba Fitness	Schorlemerstr. Turnhalle	60 Min.

TG NEUSS

Osterferien Plan
gültig 25.03. – 06.04.2024

MITTWOCH

18.15 Uhr	Body Workout	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
19.15 Uhr	Pilates	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.

DONNERSTAG

09.00 Uhr	Rückenfit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
19.00 Uhr	Rückenfit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
20.00 Uhr	Fit Mix	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.

FREITAG

09.00 Uhr	Rückenfit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
16.00 Uhr	Body Workout	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.



Wir wünschen allen frohe Ostern!

SAMSTAG

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

SONNTAG

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

**An folgenden Tagen findet
kein Training statt:**

Karfreitag, 29.03.2024
Samstag, 30.03.2024
Ostersonntag, 31.03.2024
Ostermontag, 01.04.2024

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