

MONTAG

09.00 Uhr	Rückenfit mit Hanna	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
fällt aus	15.7./ 22.7.		
09.30 Uhr	Basic Workout mit Alexandra	Schorlemerstr. Turnhalle	60 Min.
fällt aus	22.7./ 29.7./ 19.8.		
10.00 Uhr	Yoga meets Pilates mit Hanna	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
fällt aus	15.7./ 22.7.		
17.00 Uhr	Rückenfit mit Ulrike	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	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.

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.
18.00 Uhr	XCO Walking Für Anfänger	Kirmesplatz in Bedburgdyck	60 Min.
19.00 Uhr	HIIT-Training mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
19.15 Uhr	XCO Walking und Running	Schloss Dyck Apfelverkauf	75 Min.
20.15 Uhr	Zumba Fitness mit Chrissi	Schorlemerstr. Turnhalle	60 Min.
fällt aus	6.8./ 13.8./ 20.8.		



MITTWOCH

08.30 Uhr	Yoga mit Susi	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
fällt aus	24.7./ 31.7./ 7.8. / 14.08.		
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	Rückenfit mit Carina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
09.30 Uhr	Nordic Walking	Jahnstadion	90 Min.
16.50 Uhr	Nordic Walking	Waldwiese Grevenbroich	85 Min.
19.00 Uhr	Rückenfit Rubina/ Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
20.00 Uhr	Fit-Mix Rubina/ Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.

FREITAG

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

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.
fällt aus	im August		

Probetraining vom 08.07. bis 20.08.2024 für nur 15,00 €!

Bitte melden Sie sich unter probekarte@tg-neuss.de an.
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Zahlungsaufforderung und danach eine Bestätigungsmail zur Vorlage beim Sport.



**Sommerferienplan
08.07. – 20.08.2024**

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