

## MONTAG

<b>09.00 Uhr</b>	Fitness Training mit Hanna	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>14.30 Uhr</b>	Fitness Training mit Birgit	Schorlemerstr. Turnhalle	<b>60 Min.</b>

## DIENSTAG

<b>11.00 Uhr</b>	Fitness Training mit Traudel	Jahnstadion	<b>60 Min.</b>
<b>17.30 Uhr</b>	Fitness Training mit Birgit	Burgunderstr.1	<b>60 Min.</b>
<b>18.00 Uhr</b>	Fitness Training für Frauen mit Eva	Sternstr. 43 Turnhalle	<b>60 Min.</b>
<b>18.30 Uhr</b>	Fitness Training für Frauen mit Helga	Harffer Str.9-11 Erfttal	<b>60 Min.</b>
<b>20.00 Uhr</b>	Gymnastik und Volleyball für Männer	Sternstr.43 Kreuzschule	<b>120 Min.</b>

## TG NEUSS



**Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.**  
 Schorlemerstr. 131 a  
 41464 Neuss  
 Tel.: 02131 7181710  
[www.tg-neuss.de](http://www.tg-neuss.de)

## MITTWOCH

<b>10.30 Uhr</b>	Fitness Training mit Helga	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>15.00 Uhr</b>	Fitness Training mit Hida	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>

## DONNERSTAG

<b>10.00 Uhr</b>	Fitness Training mit Sybille	Schorlemerstr. Gymn.-Raum EG	<b>60 Min.</b>
<b>11.30 Uhr</b>	Seniorentanz mit Brigitte	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>11.45 Uhr</b>	Wassergymnastik	Südpark, Reuschenberg	<b>45 Min.</b>
<b>14.00 Uhr</b>	Sitzgymnastik mit Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum EG	<b>60 Min.</b>
<b>20.00 Uhr</b>	Volleyball Hobbygruppe	Comenius Gesamtschule Weberstr. 90a	<b>120 Min.</b>

## FREITAG

<b>11.15 Uhr</b>	Tischtennis	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>120 Min.</b>
------------------	-------------	------------------------------	-----------------

## BOULE

Dienstag	ab 10.00 Uhr	Jahnstadion, Jahnstr. 61
Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr	Bolzplatz Obererft - Ecke Eichendorffstr.
Donnerstag	01.03. - 31.10.	ab 15.00 Uhr Jahnstadion, Jahnstr. 61
Donnerstag	01.11. - 28.02.	ab 13:00 Uhr Jahnstadion, Jahnstr. 61
Samstag	01.03 - 31.10.	ab 15.00 Uhr Jahnstadion, Jahnstr. 61

## Fit im Alter

### Mit dem Sport zu beginnen ist nie zu spät!

Wir bieten Senioren ab 60 plus zu verschiedenen Tagen und Uhrzeiten ein abwechslungsreiches sowie effektives Sportprogramm an.

Zum Hauptangebot gehört das allgemeine Fitnesstraining, mit folgenden Inhalten:

- moderates Krafttraining gegen altersbedingten Muskelabbau
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Mobilität
- Erhaltung und Stärkung des allgemeinen Gesundheitszustandes
- Reaktions- und Koordinationstraining

Die Trainingseinheiten werden von unseren qualifizierten Trainern geführt und mit verschiedenen Sportmaterialien wie z.B. Kleinhanteln, Therabänder, Balance Pads, Flexibars, Pilatesbällen abwechslungsreich gestaltet.

Das Programm wird ergänzt durch Sportarten, die einerseits die gesundheitsorientierten Aspekte ergänzen und andererseits kommunikative Komponenten verstärkt mit einbezieht.

