

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	90 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	60 Min.
20.15 Uhr	Zumba Fitness mit Chrissi	Schorlemerstr. Turnhalle	60 Min.

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 Erfthal	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 Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
-----------	------------------------	------------------------------	---------

SAMSTAG

09.30 Uhr	Langhantel mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
11.00 Uhr	Thai Bo mit Munise	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

**Fitness Training
gültig ab 01.09.2024**

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

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