

Montag

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

Dienstag

11.00 Uhr	Fitness Training mit Traudel	Jahnstadion	60 Min.
12.30 Uhr	Tischtennis	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	75 Min.
17.30 Uhr	Fitness Training mit Birgit	Burgunderstr.1	60 Min.
18.00 Uhr	Fitness Training für Frauen mit Eva	Sternstr. 43 Turnhalle	60 Min.
18.30 Uhr	Fitness Training für Frauen mit Helga	Harffer Str.9-11 Erfttal	60 Min.



Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.
 Schorlemerstr. 131 a
 41464 Neuss
 Tel.: 02131 7181713
www.tg-neuss.de

Mittwoch

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

Donnerstag

10.00 Uhr	Fitness Training mit Sybille	Schorlemerstr. Gymn.-Raum EG	60 Min.
11.30 Uhr	Seniorentanz mit Brigitte	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
11.45 Uhr	Wassergymnastik	Südpark, Reuschenberg	45 Min.
13.30 Uhr	Sitzgymnastik mit Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum EG	60 Min.

Freitag

11.00 Uhr	Tischtennis	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	120 Min.
------------------	-------------	------------------------------	-----------------

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 Fitnessstraining, 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.

