

## Montag

<b>09.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Hanna	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>10.00 Uhr</b>	Yoga meets Pilates	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>16.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Ulrike	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>17.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Ulrike	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>18.00 Uhr</b>	Pilates mit Hida	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>18.30 Uhr</b>	XCO Walking mit Bianca	Jahnstadion	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	XCO Walking Mit Dagmar	Kirmesplatz Hülchrath	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Petra	Harffer Str.9-11 Erfttal	<b>60 Min.</b>

## Dienstag

<b>09.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>10.00 Uhr</b>	Body Workout mit Birgit	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>18.00 Uhr</b>	XCO Walking Für Anfänger	Kirmesplatz in Bedburgdyck	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	XCO Walking Training	Kirmesplatz in Bedburgdyck	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	Pilates mit Karin	Kaarster Str.14	<b>90 Min.</b>
<b>19.15 Uhr</b>	XCO Walking und Running	Schloss Dyck Apfelverkauf	<b>75 Min.</b>

## Gesundheitssport

gültig ab 01.03.2025

## Mittwoch

<b>08.30 Uhr</b>	Yoga mit Susi	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	Wirbelsäulen-Gymnastik	Sternstr.43 Kreuzschule	<b>60 Min.</b>
<b>19.15 Uhr</b>	Pilates mit Linsey	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>

## Donnerstag

<b>09.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Karin	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>09.30 Uhr</b>	Nordic Walking	Jahnstadion	<b>90 Min.</b>
<b>16.50 Uhr</b>	Nordic Walking	Waldwiese Grevenbroich	<b>85 Min.</b>
<b>17.45 Uhr</b>	Pilates Theebika	Kaarsterstr. 14	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	Rückenfit Rubina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>19.15 Uhr</b>	XCO Walking und Fit-Mix	Schloss Dyck Apfelverkauf	<b>75 Min.</b>
<b>20.00 Uhr</b>	Fit-Mix Rubina	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>



## Freitag

<b>09.00 Uhr</b>	Pilates mit Marta	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
<b>19.00 Uhr</b>	Rückenfit mit Flexibar	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>90 Min.</b>

**Probetraining: 1 Woche für 5,00 €!**

Bitte gewünschten Zeitraum (7 Tage) per E-Mail an [probekarte@tg-neuss.de](mailto:probekarte@tg-neuss.de) senden. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung, welche Sie bei der ersten Einheit dem/der Trainer/in vorzeigen und die 5,00 € Gebühr zahlen.

## Samstag

<b>09.00 Uhr</b>	Fit Mix mit Dagmar	Südpark Reuschenberg	<b>75 Min.</b>
------------------	--------------------	----------------------	----------------

## Sonntag

<b>11.00 Uhr</b>	Step Aerobic mit Munise	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	<b>60 Min.</b>
------------------	-------------------------	------------------------------	----------------



**Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.**  
Schorlemerstr. 131 a  
41464 Neuss  
Tel.: 02131 7181713  
[www.tg-neuss.de](http://www.tg-neuss.de)