

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.
18.30 Uhr	Bodyworkout mit Michaela	Am Lindenplatz Gesamtschule	60 Min.
19.30 Uhr	Breathlates 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.
18.00 Uhr	Body Workout Mira/ Pia	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 Uta	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
17.45 Uhr	Pilates mit Theebika	Kaarsterstr. 14	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 Munise	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
------------------	-------------------------	------------------------------	----------------

Samstag

09.30 Uhr	Langhantel mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	90 Min.
11.00 Uhr	Beckenboden/ Bauch Training mit Tanja	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.

Sonntag

09.30 Uhr	Body Shape Michaela	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 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.

Probetraining: 1 Woche für 5,00 €!

Bitte gewünschten Zeitraum (7 Tage) per E-Mail an 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.

Fitness Training

gültig ab 05.01.2026

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 7181713

www.tg-neuss.de