

Montag

09.00 Uhr	Rückenfit mit Hanna	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
10.00 Uhr	Yoga meets Pilates	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
16.00 Uhr	Rückenfit mit Ulrike	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
17.00 Uhr	Rückenfit mit Mellisa	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
18.00 Uhr	Pilates mit Hida	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
18.30 Uhr	XCO Walking mit Bianca	Jahnstadion	60 Min.
19.00 Uhr	XCO Walking Mit Dagmar	Kirmesplatz Hülchrath	60 Min.
19.00 Uhr	Rückenfit mit Petra	Harffer Str.9-11 Erfttal	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.
18.00 Uhr	XCO Walking Für Anfänger	Kirmesplatz in Bedburgdyck	60 Min.
19.00 Uhr	XCO Walking Training	Kirmesplatz in Bedburgdyck	60 Min.
19.00 Uhr	Pilates mit Karin	Kaarster Str.14	90 Min.
19.15 Uhr	XCO Walking und Running	Schloss Dyck Apfelverkauf	75 Min.

Mittwoch

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

Donnerstag

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

Freitag

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

Samstag

09.00 Uhr	Fit Mix mit Dagmar	Südpark Reuschenberg	75 Min.
------------------	--------------------	----------------------	----------------

Sonntag

11.00 Uhr	Step Aerobic mit Munise	Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG	60 Min.
------------------	-------------------------	------------------------------	----------------



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

Gesundheitssport

gültig ab 05.01.2026