

Montag

09.00 Uhr Rückenfit
60 Min. mit Hanna
Gmy 4

10.00 Uhr Tai Chi-Qi Gonog
90 Min. mit Jürgen
Gym 2

14.30 Uhr Fitness Training
60 Min. mit Birgit
Turnhalle

Dienstag

11.00 Uhr Fitness Training
60 Min. mit Traudel
Jahnstadion

12.30 Uhr Tischtennis
60 Min. Sporthalle

12.30 Uhr Fitness Training
60 Min. mit Brigitte
Turnhalle

13.30 Uhr Seniorentanz
60 Min. mit Brigitte
Turnhalle

17.30 Uhr Fitness Training
60 Min. mit Petra
Burgunderstr.1

18.00 Uhr Fitness Training
60 Min. für Frauen mit
Eva
Sternstr. 43
Turnhalle

18.30 Uhr Fitness Training
60 Min. für Frauen mit
Helga
Harffer Str.9-11
Erfttal

Mittwoch

10.30 Uhr Fitness Training
60 Min. mit Helga
Gym 4

15.00 Uhr Fitness Training
60 Min. mit Hida
Gym 4

Freitag

11.00 Uhr Tischtennis
1120 Min. Sporthalle

Boule

Dienstag Jahnstadion,
Jahnstr. 61
ab 10.00 Uhr
Bolzplatz
Obererft - Ecke
Eichendorffstr.
10.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch

Donnerstag Jahnstadion,
01.03. - Jahnstr. 61
31.10. ab 15.00 Uhr

Donnerstag Jahnstadion,
01.11. - Jahnstr. 61
28.02. ab 13:00 Uhr

Donnerstag

10.00 Uhr Fitness Training
60 Min. mit Sybille
Gym 3

11.00 Uhr Seniorentanz
60 min. mit Brigitte
Gym 2

12.00 Uhr Fitness Training
60 min mit Brigitte
Gym 2

11.45 Uhr Wassergymnastik
45 Min. Südpark,
Reuschenberg

13.30 Uhr Sitzgymnastik
60 Min. mit Birgit
Sporthalle

20.00 Uhr Volleyball
120 Min. Hobbygruppe
(Ehepaare)

Fit im Alter

- **Mit Sport zu beginnen ist nie zu spät!**
- Für alle ab 60 bieten wir ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Sportprogramm zu verschiedenen Zeiten an.
- Im Mittelpunkt stehen **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Mobilität.** Qualifizierte Trainer/innen gestalten die Einheiten vielseitig mit unterschiedlichen Sportgeräten.
- Gemeinsame Aktivitäten fördern dabei nicht nur die Fitness, sondern auch **Freude an Bewegung und Gemeinschaft.**
- Koordinationstraining

Probetraining: 1 Woche für 5,00 €

Bitte sende deinen gewünschten **Zeitraum von 7 Tagen** per E-Mail an **probekarte@tg-neuss.de.**

Du erhältst anschließend eine **schriftliche Bestätigung.** Diese zeigst du bei deiner ersten Trainingseinheit dem/der Trainer/in vor und zahlst dort die Gebühr von **5,00 €.**

Alternativ kannst du die Probekarte auch direkt in der **Geschäftsstelle** abholen.

