Fitness Wochenplan ab 01.11.2026

Montag

09.30 Uhr 60 Min.	Basic Workout mit Alexandra Gym 1
18.00 Uhr 60 Min.	Pilates mit Hida Gym 4
18.30 Uhr 60 Min.	Bodyworkout mit Michaela Am Lindenplatz Gesamtschule
19.00 Uhr 90 Min.	Power Workout mit Tanja Gym 4
19.30 Uhr 60 Min.	Breathlates mit Michaela Am Lindenplatz Gesamtschule

Dienstag

09.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit mit Birgit Gym 4
10.00 Uhr 60 Min.	Body Workout mit Birgit Gym 4
10.00 Uhr 45 Min.	Zen - Gymanstik mit Entspannung Gym 2
18.30 Uhr 90 Min.	Body Workout mit Petra Wokurka Burgunderstr. 1
19.00 Uhr 90 Min.	Pilates mit Karin Kaarsterstr. 14
19.00 Uhr 60 Min.	HIIT-Training mit Tanja Gym 4
18.00 Uhr 60 Min.	Tabata mit Anja Gym 2
19.15 Uhr 60 Min.	Fullbody- Workout mit Claudia Gym 2
20.15 Uhr 60 Min.	Zumba Fitness mit Chrissi Turnhalle

Mittwoch

08.30 Uhr 60 Min.	Yoga mit Susi Gym 4
10.00 Uhr 60 Min.	MAT mit Fibi Gym 2
18.00 Uhr 60 Min.	Body Workout Pia/ Linsey Gym 4
18.00 Uhr 60 Min.	Fatburner mit Kevin Gym 2
18.30 Uhr 90 Min.	Fitness Boxen mit Steffen Sporthalle
19.00 Uhr 60 Min.	Step mit Anja Gym 2
19.15 Uhr 60 Min.	Pilates mit Linsey Gym 4
19.30 Uhr 60 Min.	Body Workout mit Bettina Kaarsterstr. 14
20.00 Uhr 30 Min.	Bauch Spezial mit Anja Gym 2

Donnerstag

09.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit mit Karin Gym 4
17.45 Uhr 60 Min.	Pilates mit Theebika Kaarsterstr. 14
18.00 Uhr 60 Min.	Pilates mit Munise Gym.2
19.30 Uhr 90 Min.	Body Workout mit Petra Wokurka Aurinstr. 59
19.00 Uhr 60 Min	Thai Bo Mit Marta Gym 2
20.00 Uhr 60 Min.	Fit Mix mit Rubina Gym 4



Freitag

09.00 Uhr 60 Min.	Fit Mix mit Marta Gym 2

Samstag

09.30 Uhr 90 Min.	Langhantel mit Tanja Gym. 4
11.00 Uhr 60 Min.	Beckenboden/ Bauch Training mit Tanja Gym 4

Sonntag

09.30 Uhr 60 Min.	Body Shape/ Breathlates mit Michaela Gym 4
11.00 Uhr 60 Min.	Step Aerobic mit Munise
12.15 Uhr 60 Min.	Zumba Fitness mit Rukiye Turnhalle

TG Neuss
Schorlemerstr.131
41464 Neuss
Kontaktdaten: kurs@tg-neuss.de
oder 02131 7181713