Gesundheitssport Wochenplan ab 01.11.2026

Montag

09.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit mit Hanna Gym 4
10.00 Uhr 90 Min.	Tai Chi Qi Gong mit Jürgen Gym 2
10.00 Uhr 60 Min.	Yoga meets Pilates mit Hanna Gym 4
16.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit mit Ulrike Gym 4
17.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit mit Melissa Gym 4
18.00 Uhr 60 Min.	Pilates mit Hida Gym 4
18.30 Uhr 60 Min.	XCO Walking mit Bianca Jahnstadion
19.00 Uhr 60 Min.	XCO Walking Mit Dagmar Hülchrath Kirmesplatz
19.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit mit Petra Erfttal

Dienstag

09.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit mit Birgit Gym 4
09.00 Uhr 60 Min.	Fit-Mix Mit Martina Gym 2
10.00 Uhr 60 Min.	Body Workout mit Birgit Gym 4
10.00 Uhr 45 Min.	Zen-Gymnastik mit Entspannung Gym 2
18.00 Uhr 60 Min.	XCO Walking Für Anfänger Kirmesplatz in Bedburgdyck
18.00 Uhr 60 Min.	Tabata mit Anja Gym 2
19.00 Uhr 60 Min.	XCO Walking Training Kirmesplatz in Bedburgdyck
19.00 Uhr 75 Min.	XCO Walking Training Schloss Dyck Apfelverkauf

Mittwoch

08.30 Uhr 60 Min.	Yoga mit Susi Gym 4
10.00 Uhr 60 Min.	MAT mit Fibi Gym 2
19.15 Uhr 60 Min.	Pilates mit Linsey Gym 4
19.00 Uhr 60 Min.	Wirbelsäulen- Gymnastik Sternstr.43 Kreuzschule
19.00 Uhr 60 Min.	Step Aerobic mit Anja Gym 2



Donnerstag

09.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit mit Karin Gym 4
09.30 Uhr 90 Min.	Nordic Walking Jahnstadion
16.50 Uhr 85 Min.	Nordic Walking Waldwiese Grevenbroich
17.45 Uhr	Pilates Theebika Kaarsterstr. 14
18.00 Uhr 60 Min.	Pilates mit Munise Gym 2
19.00 Uhr 60 Min.	Rückenfit Rubina Gym 4
19.15 Uhr 75 Min.	XCO Walking und Fit-Mix Schloss Dyck Apfelverkauf
20.00 Uhr 60 Min.	Fit-Mix Rubina Gym 4

Freitag

09.00 Uhr 60 Min.	Pilates mit Pia Gym 4
19.00 Uhr 90 Min.	Rückenfit mit Flexibar Gym 2

Samstag

09.00 Uhr 75 Min.	Fit Mix mit Dagmar Südpark Reuschenberg

Sonntag

11.00 Uhr 60 Min.	Step Aerobic mit Munise Gym 4

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