

Gesundheitssport Wochenplan ab 05.10.2026



Montag

09.00 Uhr Rückenfit
60 Min. mit Hanna
Gym 4

09.00 Uhr Breathlates
60 Min. mit Michaela
Gym 2

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

10.00 Uhr Yoga meets
60 Min. Pilates
mit Hanna
Gym 4

16.00 Uhr Rückenfit
60 Min. mit Ulrike
Gym 4

17.00 Uhr Rückenfit
60 Min. mit Melissa
Gym 4

18.00 Uhr Pilates
60 Min. mit Hida
Gym 4

18.30 Uhr XCO Walking
60 Min. mit Bianca
Jahnstadion

19.00 Uhr XCO Walking
60 Min. Mit Dagmar
Hülchrath
Kirmesplatz

19.00 Uhr Rückenfit
60 Min. mit Petra
Erfttal

Dienstag

09.00 Uhr Rückenfit
60 Min. mit Birgit
Gym 4

09.00 Uhr Fit-Mix
60 Min. Mit Martina
Gym 2

10.00 Uhr Body Workout
60 Min. mit Birgit
Gym 4

10.00 Uhr Zen-Gymnastik
45 Min. mit Entspannung
Gym 2

18.00 Uhr XCO Walking
60 Min. Für Anfänger
Kirmesplatz in
Bedburgdyck

18.00 Uhr Tabata
60 Min. mit Anja
Gym 2

19.00 Uhr XCO Walking
60 Min. Training
Kirmesplatz in
Bedburgdyck

19.00 Uhr XCO Walking
75 Min. Training
Schloss Dyck
Apfelverkauf

Mittwoch

08.30 Uhr Yoga
60 Min. mit Susi
Gym 4

10.00 Uhr MAT
60 Min. mit Fibi
Gym 2

11.00 Uhr Strech&Relax
30 Min. Gym 2 mit Fibi

19.15 Uhr Pilates
60 Min. mit Linsey
Gym 1

19.00 Uhr Wirbelsäulen-
60 Min. Gymnastik
Sternstr.43
Kreuzschule

19.00 Uhr Step Aerobic
60 Min. mit Anja
Gym 2

Donnerstag

09.00 Uhr Rückenfit
60 Min. mit Karin
Gym 4

09.30 Uhr Nordic Walking
90 Min. Jahnstadion

09.30 Uhr Pilates
60 Min. mit Isabelle
Gym 2

16.50 Uhr Nordic Walking
85 Min. Waldwiese
Grevenbroich

17.45 Uhr Pilates
Theebika
Kaarsterstr. 14

18.00 Uhr Pilates
60 Min. mit Munise
Gym 2

19.00 Uhr Rückenfit
60 Min. Rubina
Gym 1

19.15 Uhr XCO Walking und
75 Min. Fit-Mix
Schloss Dyck
Apfelverkauf

20.00 Uhr Fit-Mix
60 Min. Rubina
Gym 1

Freitag

09.00 Uhr Pilates
60 Min. mit Pia
Gym 4

19.00 Uhr Rückenfit mit
90 Min. Flexibar
Gym 2

Samstag

09.00 Uhr Fit Mix
75 Min. mit Dagmar
Südpark
Reuschenberg

Sonntag

11.00 Uhr Step Aerobic
60 Min. mit Munise
Gym 4



TG Neuss

Schorlemerstr.131

41464 Neuss

Kontakt Daten: kurs@tg-neuss.de

oder 02131 7181713