Montag

10.30 Uhr	Yoga meets Pilates mit Hanna	Schorlemerstr. Turnhalle	**60 Min.**
10.00 Uhr	Tai Chi Qi Gong mit Jürgen	Schorlemerstr. Gym 2	**90 Min.**

Dienstag

19.00 Uhr	Vinyasa Yoga mit Sia	Eichendorffstr. TH Nelly Sachs Gym.	**90 Min.**

Mittwoch

08.30 Uhr	Yoga mit Susi	Schorlemerstr. Gym 4	**60 Min.**
19.00 Uhr	Vinyasa Yoga für Mittelstufe mit Sia	Schorlemerstr. Gym 2	**60 Min.**

Donnerstag

10.00 Uhr **ab 19.11.**	Yoga mit Valeria	Schorlemerstr. Gym 2	**75 Min.**
18.00 Uhr	Tai Chi Qi Gong mit Jürgen	Schorlemerstr. Gym 2	**90 Min.**
18.45 Uhr	Hatha Yoga mit Theebika	Kaarster Str.14	**60 Min.**
19.30Uhr	Yoga mit Pia	Schorlemerstr. Gym 4	**60 Min.**

Samstag

10.00 Uhr	Yoga mit Marta	Schorlemerstr. Gym 2	**60 Min.**

YOGA

gültig ab

01.11.2026

Hatha-Yoga

Hatha Yoga ist der wohl bekannteste und am weitesten verbreitete Yoga Stil im Westen. Er gilt als die „Mutter aller modernen Yogastile“ und legt den Fokus auf ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.

Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates (oft auch Yogalates genannt) ist eine hybride Trainingsform, die das Beste aus beiden Welten kombiniert: die meditative Ruhe und Flexibilität des Yoga mit der präzisen Core-Stabilität und Kraft des Pilates

Vinyasa Yoga Mittelstufe

Vinyasa Yoga für die Mittelstufe ist ein dynamischer, kraftvoller Stil, der fließend Atem und Bewegung verbindet (Flow). Es steigert Kraft, Balance und Flexibilität durch anspruchsvollere Asana-Variationen (z.B. Chaturanga, Krieger-Variationen, Twists) in einem zügigen Tempo, oft mit 30–60 Minuten Dauer, um die Praxis zu vertiefen.

Tai Chi

Tai Chi (auch Taijiquan oder Schattenboxen genannt) ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst, die heute weltweit vor allem als System der Bewegungslehre zur Gesundheitsförderung und Entspannung praktiziert wird.

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