

Unser Kursplan für Dezember ! Euer Team vom FitNeuss am Hafen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Zirkeltraining Fläche	11:00 - 12:00 Rückenfit Kurs Raum 1	10:00 - 11:00 Zirkeltraining Fläche	10:00 - 11:00 Stretch & Relax Kurs Raum 1	10:00 - 11:00 Body Workout Kurs Raum 1	11:00 - 12:00 Rückenfit Kurs Raum 1	
11:00 - 12:00 Rumpf & Rücken Workout Kurs Raum 1	12:00 - 12:30 Bauch X-Press Kurs Raum 1	11:15-15:15 Wirbelsäulengym Kurs Raum1		11:00 - 12:00 Rückenfit Kurs Raum 1	12:00 - 13:00 BOP Kurs Raum 1	11:30 - 13:00 Yoga Kurs Raum 1
					13:00 - 14:00 Tai Bo Kurs Raum 1	13:00 - 14:00 BOP Kurs Raum 1
	16.30-17:00 Bauch Express Kurs Raum 1				14:00 - 14:30 Bauch X-Press Kurs Raum 1	
17:00 - 18:00 Zirkeltraining Fläche	17:-18:00 Wirbelsäulengym. Kurs Raum1			18:00-19:00 Tabata Kurs Raum 1		
17:30-18:30 Zumba Low Kurs Raum 1	18:00-19:00 Tabata Kurs Raum 1		18:15-19:15 Tai Bo Kurs Raum 1			
19:00-20:00 Body Workout Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 My Ride Kurs Raum 2	19:00-20:30 Fatburner Spezial Kurs Raum 1	19:00-20:00 My Ride Kurs Raum 2		FitNeuss GmbH Am Zollhafen 9 41460 Neuss Tel.: 02131 / 7384270 <u>Öffnungszeiten:</u> Mo - Fr 8.00h - 23.00h Sa - So 9.00h - 21.00h Feiertage 10.00h - 18.00h	
20:00 - 21:00 Stretch & Relax Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 ZUMBA Low Kurs Raum 1		19:30-21:00 Yoga Kurs Raum 1			
					Kursplan gültig ab 01.12.2021 Änderungen vorbehalten	

Zirkeltraining: gemeinsames Zirkeltraining auf der Fläche zur Stärkung des gesamten Körpers
Rücken - Fit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
Bauch X-Press: 30min Powerbauchtraining
B.O.P.: Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po
Yoga: Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik
Fatburner Spezial: Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining . Ein High Intensity Training- 60Min
Einsteiger / 90 Min Fortgeschrittene:
Stretch&Relax: Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen für Körper und Geist
Body Workout: Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel
ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining
ZUMBA Einsteiger: Für den perfekten Einstieg in die ZUMBA-Welt
ZUMBA Step: Zumba kombiniert mit dem Step für den Extra Kick
Wirbelsäulengymnastik: Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule
Tai Bo: Ganzkörpertraining mit Elementen aus der asiatischen Kampfsportkunst
Functional Action: Intervalltraining an unserem Cross Cage
Body Rock: Intervalltraining mit verschiedenen Hilfsmitteln
Rumpf & Rücken Workout: Stärkung der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur
Cycling: gemeinschaftliches Radfahren auf verschiedenen Landschaften mit Instructor
Strong by Zumba : Training zur Kräftigung aus Elementen von Zumba und Intervalltraining
Reha: Medizinisches Training durch Verordnung
Tabata : Tabata ist eine HIIT-Variante beim Sport die mit Belastung und Pause zum Schwitzen bringt

Änderungen zum Vormonat