

## Unser Kursplan für Januar ! Euer Team vom FitNeuss am Hafen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 <b>Zirkeltraining</b> Fläche	11:00 - 12:00 <b>Rückenfit</b> Kurs Raum 1	10:00 - 11:00 <b>Zirkeltraining</b> Fläche	11:00 - 12:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> Kurs Raum 1		11:00 - 12:00 <b>Rückenfit</b> Kurs Raum 1	
11:00 - 12:00 <b>Rumpf &amp; Rücken Workout</b> Kurs Raum 1	12:00 - 12:30 <b>Bauch X-Press</b> Kurs Raum 1	11:15-12:15 <b>Wirbelsäulengym.</b> Kurs Raum1		11:00 - 12:00 <b>Rückenfit</b> Kurs Raum 1	12:00 - 13:00 <b>BOP</b> Kurs Raum 1	11:30 - 13:00 <b>Yoga</b> Kurs Raum 1
					13:00 - 14:00 <b>Tai Bo</b> Kurs Raum 1	13:00 - 14:00 <b>BOP</b> Kurs Raum 1
17:00 - 18:00 <b>Zirkeltraining</b> Fläche	16.30-17:00 <b>Bauch Express</b> Kurs Raum 1				14:00 - 14:30 <b>Bauch X-Press</b> Kurs Raum 1	
17:30-18:30 <b>Zumba Low</b> Kurs Raum 1	17:-18:00 <b>Wirbelsäulengym.</b> Kurs Raum1			17:00 - 18:00 <b>Wirbelsäulengym.</b> Kurs Raum1		
18:00-19:00 <b>My Ride</b> Kurs Raum 2	18:00-19:00 <b>Tabata</b> Kurs Raum 1	18:00-19:00 <b>My Ride</b> Kurs Raum 2	18:15-19:15 <b>Langhantel Mix</b> Kurs Raum 1	18:00 - 19:00 <b>BOP</b> Kurs Raum1		
19:00-20:00 <b>Body Workout</b> Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 <b>My Ride</b> Kurs Raum 2	19:00-20:30 <b>Fatburner Spezial</b> Kurs Raum 1	19:00-20:00 <b>My Ride</b> Kurs Raum 2		<b>FitNeuss GmbH</b> <b>Am Zollhafen 9</b> <b>41460 Neuss</b> <b>Tel.: 02131 / 7384270</b>  <b>Öffnungszeiten:</b> <b>Mo - Fr 8.00h - 23.00h</b> <b>Sa - So 9.00h - 21.00h</b> <b>Feiertage 10.00h - 18.00h</b>	
20:00 - 21:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 <b>ZUMBA Low</b> Kurs Raum 1		19:00-20:00 <b>Functional Action</b> Fläche			
	19:00-20:00 <b>Functional Action</b> Fläche		19:30-21:00 <b>Yoga</b> Kurs Raum 1		<b>Kursplan gültig ab 02.01.2023</b> <b>Änderungen vorbehalten</b>	

**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 Krafteraining, High Intnesity!!**  
**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 Low:** Einsteiger Kurs  
**Wirbelsäulengymnastik:** Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule  
**Tai Bo:** Ganzkörpertraining mit Elementen aus der asiatischen Kampfsportkunst  
**Functional Action:** Intervalltraining an unserem Cross Cage  
**Langhantel Mix:** Ein Langhanteltraining, für Kraft und Ausdauer  
**Rumpf & Rücken Workout:** Stärkung der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur  
**Cycling My Ride:** gemeinschaftliches Radfahren auf verschiedenen Landschaften mit Instructor  
**Tabata :** Tabata ist eine HIIT-Variante beim Sport die mit Belastung und Pause zum Schwitzen bringt

Änderungen zum Vormonat