

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				09:00 - 10:00 <b>Zirkeltraining</b> Fläche	10:00 - 11:00 <b>ZUMBA</b> <b>Einsteiger</b> Kurs Raum 1	
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	10:00 - 11:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> Kurs Raum 1	10:00 - 11:00 <b>Body Workout</b> Kurs Raum 1	11:00 - 12:00 <b>Rückenfit</b> Kurs Raum 1	
11:00 - 12:00 <b>Rumpf &amp; Rücken</b> <b>Workout</b> Kurs Raum 1	12:00 - 12:30 <b>Bauch X-Press</b> Kurs Raum 1	11:00 - 12:00 <b>Functional</b> <b>Action</b> Fläche	11:00 - 12:00 <b>Fatburner</b> Kurs Raum 1	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
16:30-17:30 <b>Reha in Planung</b> Kursraum 1			17:00 - 18:00 <b>Tai Bo</b> Kurs Raum 1		14:00 - 14:30 <b>Bauch X-Press</b> Kurs Raum 1	14:00 - 15:00 <b>ZUMBA</b> Kurs Raum 1
17:00 - 18:00 <b>Zirkeltraining</b> Fläche	18:100-19:00 <b>Tabata</b> Kurs Raum 1	16:30 - 17:00 <b>Bauch X-Press</b> Kurs Raum 1	18:00 - 18:30 <b>Functional</b> <b>Action</b> Einsteiger / Fläche			
17:30-18:30 <b>Zumba</b> Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 <b>My Ride</b> Kurs Raum 2	17:00 - 18:00 <b>Wirbelsäuleng.</b> Kurs Raum 1	18:30 - 19:00 <b>Functional</b> <b>Action</b> Fortgeschritten / Fläche			
19:00-20:00 <b>Body Workout</b> Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 <b>ZUMBA Step</b> Kurs Raum 1	18:00 - 19:00 <b>Functional</b> <b>Action</b> Fläche	19:30 - 20:30 <b>ZUMBA</b> Kurs Raum 1		<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>Functional</b> <b>Action</b> Fläche	19:00 - 20:30 <b>Fatburner</b> <b>Spezial</b> Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 <b>My Ride</b> Kurs Raum 2			
			20:30 - 22:00 <b>YOGA</b> Kurs Raum 1		<b>Kursplan gültig ab 01.03.2020</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 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