

Unser Kursplan für März! Dein Team vom FitNeuss am Hafen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Zirkeltraining Fläche	11:00 - 12:00 Rückenfit Kursraum 1	10:00 - 11:00 Zirkeltraining Fläche	11:00 - 12:00 Strech & Relax Kursraum 1		11:00 - 12:00 Rückenfit Kursraum 1	11:30 - 13:00 Yoga Kursraum 1
11:00 - 12:00 Rumpf & Rücken Kursraum 1	12:00 - 12:30 Bauch X-Press Kursraum 1				12:00 - 13:00 B.O.P. Kursraum 1	
17:00 - 18:00 Zirkeltraining Fläche			18:00 - 19:00 Zirkeltraining Fläche	17:00 - 18:00 Wirbelsäulengym. Kursraum 1		
18:00 - 19:00 My Ride Kursraum 2	18:00 - 19:00 TABATA Kursraum 1	18:00 - 19:00 My Ride Kursraum 2	19:00 - 20:00 My Ride Kursraum 2	18:00 - 19:00 B.O.P. Kursraum 1		
18:00 - 19:00 Zumba Kursraum 1	19:00-20:00 My Ride Kursraum 2	19:00 - 20:30 Fatburner Spezial Kursraum 1	19:00 - 20:00 Functional Action Fläche		FitNeuss GmbH Am Zollhafen 9 41460 Neuss Tel.: 02131 / 7384270 Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00h - 23.00h Sa - So 9.00h - 21.00h Feiertage 10.00h - 18.00h	
19:00 - 20:00 Strong Kursraum 1	19:00 - 20:00 Zumba Kursraum 1		19:30 - 21:00 Yoga Kursraum 1			
	19:00 - 20:00 Functional Action Fläche					
					Kursplan gültig ab 01.03.2023 Änderungen vorbehalten	

Zirkeltraining: gemeinsames Zirkeltraining auf der Fläche zur Stärkung des gesamten Körpers

Rückenfit: 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, High Intensity !!!

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 Low: Für den perfekten Einstieg in die ZUMBA-Welt

Wirbelsäulengymnastik: Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule

Power Workout: Intensives Ganzkörpertraining für jedermann

Functional Action: Intervalltraining an unserem Cross Cage

Lanhamtel Mix: Ein Langhamteltraining, für Kraft und Ausdauer

Rumpf & Rücken Workout: Stärkung der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur

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

Power Workout: Intensives Ganzkörpertraining für jedermann

Strong: Intervalltraining auf Zumba-Musik abgestimmt

Änderungen zum Vormonat