

**Unser Kursplan für Juli! Euer Team vom Premium Fitness Neutorgalerie**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>09:00 - 10:00</b> <b>Starke Wirbelsäule</b> Kursraum 1	<b>09:00 - 10:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2. OG	<b>09:00 - 10:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2. OG	<b>09:00 - 10:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2. OG			
<b>10:00 - 11:00</b> <b>Body Styling</b> Kursraum 1		<b>10:00 - 11:00</b> <b>PREHA</b> Kursraum 1	<b>10:00 - 11:00</b> <b>YOGA</b> Kursraum 1	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2.OG	
<b>11:00 - 12:00</b> <b>Reha*</b> Kursraum 1		<b>11:00 - 11:30</b> <b>Mobility &amp; Stretching</b> Kursraum 1		<b>11:00 - 12:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2. OG	<b>11:00 - 12:00</b> <b>Step</b> Kursraum 1	<b>11:00 - 12:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2. OG
					<b>12:00 - 13:00</b> <b>Power Workout</b> Kursraum 1	
		<b>17:30 - 18.15</b> <b>Reha *</b> Kursraum 1	<b>17:30 - 18:30</b> <b>Step Einsteiger</b> Kursraum 1	<b>17:00 - 18:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2. OG	<b>13:00 - 14:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche 1. OG	
<b>18:30 - 19:00</b> <b>Bauch Xtrem</b> Kursraum 1		<b>18:15 - 19.00</b> <b>Reha *</b> Kursraum 1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche 1. OG	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche 1. OG		
<b>19:00 - 20:00</b> <b>KRAFT!</b> <b>Langhantelpump</b> Kursraum 1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Zumba</b> Kursraum 1		<b>18:30 - 19:30</b> <b>Fatburner</b> Kursraum 1			
	<b>19:00 - 20:00</b> <b>YOGA</b> Kursraum 1				Fitness Neutorgalerie GmbH Saarstr. 15 46535 Dinslaken Tel.: 02064 / 8283111 www.fitness-neutorgalerie.de	
	<b>20:00 - 21:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche 1. OG				<b>Öffnungszeiten:</b> Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr	
					Kursplan gültig ab 18.07.2022  Änderungen vorbehalten	

**PREHA:** Präventivkurs für Jedermann

**Starke Wirbelsäule/Wirbelsäulengymnastik:** Gezielte Übungen für Rückenkraft und gegen Rückenschmerz

**Power Workout/Body Workout:** Effektives Ganzkörpertraining mit versch. Hilfsmitteln zur Steigerung der Kondition

**Rückenfit:** Stärkung der Rumpf-und Rückenmuskulatur

**Step Einsteiger:** Powerworkout mit Step für Einsteiger

**Step:** Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur für Fortgeschrittene

**ZUMBA:** "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining

**Fatburner:** Cardio-Training mit & ohne Geräte inklusive Step-Training - optimale Fettverbrennung und Herzkreislauf-Stärkung

**Functional Action:** Funktionelles Training an unserem Cross-Cage

**Body Styling:** Ausdauer und Straffung für verschiedene Muskelgruppen

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

**Body-Workout:** Der ultimative Kurs für den gesamten Körper

**Bauch Xtrem:** 30 Minuten Power für die Bauchmuskeln

**KRAFT!:** Der ultimative Langhantel-Ganzkörperkurs für maximale Kraft und Pump

**Mobility & Stretching:** Ganzkörpermobilitätstraining für Bänder, Sehnen und Gelenke

**YOGA:** Körperliche Übungen in Kombination mit Atemübungen und Meditation, Schwerpunkt: Lösung von Blockaden

**Änderungen zum Vormonat**

\* REHA-Kurse: nur mit gültiger REHA-Verordnung oder Zusatzpaket REHA-Sport nutzbar  
- weitere Informationen erhaltet Ihr bei uns am Empfang