

**Unser Kursplan für März! 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>Selbstverteidigung für Jedermann</b> Kursraum 1	<b>10:00 - 11:00</b> <b>PREHA</b> Kursraum 1		<b>10:00 - 11:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2. OG	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche 2. OG	
<b>11:00 - 11:45</b> <b>REHA*</b> Kursraum 1		<b>11:00 - 12:00</b> <b>YOGA</b> Kursraum 1			<b>11:00 - 12:00</b> <b>Step</b> Kursraum 1	<b>11:30 - 12:30</b> <b>Indoor Cycling</b> Kursraum 2
					<b>12:00 - 13:00</b> <b>Power Workout</b> Kursraum 1	<b>12:00 - 13:00</b> <b>ZUMBA</b> Kursraum 1
<b>16:30 - 17:15</b> <b>REHA*</b> Kursraum 1	<b>17:00 - 18:00</b> <b>Power Yoga</b> Kursraum 1				<b>13:00 - 14:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche 1. OG	
<b>18:00 - 19:00</b> <b>Zumba</b> Kursraum1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</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>18:00 - 19:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche 1. OG	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Indoor Cycling</b> Kursraum 2	<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>Zumba Strong</b> Kursraum 1	<b>19:00 - 20:00</b> <b>ZUMBA</b> Kursraum 1	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Piloxing</b> Kursraum 1	<b>18:30 - 19:30</b> <b>Fatburner</b> Kursraum 1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>ZUMBA</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>20:00 - 21:00</b> <b>Fitness Dance</b> Kursraum 1	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Indoor Cycling</b> Kursraum 2		<b>Öffnungszeiten:</b> Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr	
		<b>20:00 - 21:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche 1. OG			Kursplan gültig ab 01.03.2019  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

**Bauch X-Press:** Powertraining mit dem Bauch

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

**Entspannung:** Verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen zur Stressbewältigung

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

**Power Yoga:** Stärkung der Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist

**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

**ZUMBA Gold:** Für den perfekten Einstieg in die ZUMBA-Welt

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

**Indoor Cycling:** Ausdauertraining auf dem Rad - Vollgas mit virtuellen Landschaften

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

**Fitness Dance:** Ganzkörpertraining mit choreographischen Tanzelementen

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

**Selbstverteidigung für Jedermann:** schrittweises Erlernen von Techniken für die effektive Selbstverteidigung

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

**Strong by ZUMBA:** hochintensives Intervalltraining für den ganzen Körper zur Fettverbrennung und für den Muskelaufbau

**Piloxing:** verbindet effektive Übungen aus Pilates und Boxen. Muskelaufbau und Straffung des ganzen Körpers

**Core:** Stärkung der kompletten Rumpfmuskulatur für mehr Stabilität des ganzen Körpers

**Faszien-Training:** Durch gezielte Übungen werden die Faszien ( Bindegewebe ) elastisch gemacht.

**Änderungen zum Vormonat**

**\* REHA-Kurse: nur mit gültiger REHA-Verordnung oder Zusatzpaket REHA-Sport nutzbar**

**- weitere Informationen erhaltet Ihr bei uns am Empfang**