

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>Stretch &amp; Relax</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>Zumba</b> Kursraum 1
<b>11:00 - 11:45</b> <b>REHA*</b> Kursraum 1		<b>11:00 - 11:30</b> <b>Mobility&amp;Streching</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>12:00 - 13:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche
					<b>12:00 - 13:00</b> <b>Power Workout</b> Kursraum 1	
	<b>17:00 - 18:00</b> <b>Rückenfit</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>18:00 - 19:00</b> <b>Zumba</b> Kursraum 1	<b>17:30 - 18:15</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>18:30 - 19:00</b> <b>Bauch Xtrem</b> Kursraum 1	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Yoga</b> Kursraum 1	<b>18:15 - 19:00</b> <b>Reha *</b> Kursraum 1	<b>18:30 - 19:30</b> <b>Fatburner</b> Kursraum 1		Fitness Neutorgalerie GmbH Saarstr. 15 46535 Dinslaken Tel.: 02064 / 8283111 www.fitness-neutorgalerie.de  <b>Öffnungszeiten:</b> Mo - Fr 8.00 h - 23.00 h Sa - So 9.00h - 21.00h Feiertage 10.00h - 18.00h	
<b>19:00 - 20:00</b> <b>KRAFT</b> Kursraum 1	<b>20:00 - 21:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche 1.OG					
						Kursplan gültig ab 01.03.2023 Änderungen vorbehalten

**PREHA:** Präventivkurs für Jedermann

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

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

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

**Yoga:** Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik

**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

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

**KRAFT! Langhantelpump:** Der ultimative Ganzkörper-Langhantelkurs für maximale Kraft und Pump!

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

Änderungen zum Vormonat