

Unser Kursplan für November! Euer Team vom Premium Fitness Neutorgalerie						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Starke Wirbelsäule Kursraum 1	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2.OG	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	09:00 - 09:45 REHA* Kursraum 1		
10:00 - 11:00 Stretch & Relax Kursraum 1		10:00 - 11:00 PREHA Kursraum 1		09:45 - 10:30 REHA* Kursraum 1	10:00 - 11:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	11:00 - 12:00 Zumba Kursraum 1
11:00 - 11:45 REHA* Kursraum 1		11:00 - 11:30 Mobility&Streching Kursraum 1		10:30 - 11:15 REHA* Kursraum 1	11:00 - 12:00 Step Kursraum 1	12:00 - 13:00 Zirkeltraining Trainingsfläche
		17:00 - 17:45 Reha* Kursraum 1			12:00 - 13:00 Power Workout Kursraum 1	
17:45 - 18:45 Indoor Cycling MyRide Kursraum 2		17:45 - 18:45 Indoor Cycling MyRide Kursraum 2		17:00 - 18:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG		
	18:00 - 19:00 Zumba Kursraum 1	17:45 - 18:30 Reha * Kursraum 1				
18:30 - 19:00 Bauch Xtrem Kursraum 1		18:30 - 19:15 Reha * Kursraum 1	18:30 - 19:30 Fatburner Kursraum 1		Fitness Neutorgalerie GmbH Saarstr. 15 46535 Dinslaken Tel.: 02064 / 8283111 www.fitness-neutorgalerie.de Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 h - 23.00 h Sa - So 9.00h - 21.00h Feiertage 10.00h - 18.00h	
19:00 - 20:00 KRAFT Kursraum 1						
					Kursplan gültig ab 02.11.2023 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

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

Stretch & Relax: Bewegungsverbesserung und Entspannung der Muskeln

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

Indoor Cycling Myride: gemeinschaftliches Radfahren auf verschiedenen Landschaften mit Instructor

Änderungen zum Vormonat