



SPORTSFREUNDIN Neuss – FITNESS UND ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR FRAUEN

www.sportsfreundin-neuss.com • 02131-1769603 • Berliner Platz 20, 41462 Neuss

**Programm ab 01.04.19 • Bunt sind die Öffnungszeiten 😊!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:00-09:00 CardioZirkel		08:00-09:00 CardioZirkel	08:00-09:00 CardioZirkel	
09:00-10:00 CardioTempo	09:00-10:00 RückenFit	09:00-10:00 CardioZirkel	09:00-10:00 Physiolyates	09:00-10:00 RückenFit/WSG	09:00-10:00 CardioTempo
10:00-10:30 Effekt-Tief	10:00-11:00 CardioZirkel	10:00-10:30 Effekt-Tief	10:00-11:00 CardioZirkel	10:00-11:00 CardioZirkel	10:00-11:00 AeroMix
10:30-12:00 Zirkel/Physiolyates	11:00-12:00 RückenFit/WSG	11:00-12:00 Mama & Baby	11:00-12:00 Physiolyates	11:00-12:00 RückenFit/WSG	
				14:30-15:30 CardioTempo	
16:00-17:45 CardioTempo	16:00-16:30 CardioZirkel	16:00-17:00 CardioZirkel	16:00-17:00 CardioZirkel	15:30-16:30 Physiolyates®	
17:45-18:45 Physiolyates	16:30-17:30 Physiolyates	17:00-17:30 Effekt-Tief	17:00-18:00 Physiolyates	16:30-18:00 Platz für Neues	
15 min. zum Geschlechterwechsel	17:30-19:00 AeroMix	17:30-18:30 RückenFit	18:00-19:00 CardioZirkel	Männer Fit 18:00-19:00	
19:00-20:00 Männer Fit	19:00-20:00 CardioTempo	19:00-20:30 Yoga	19:00-20:00 RückenFit		
	20:00-21:00 Physiolyates				

**AusdauerZirkel** -1 Phase Geräte/2 Phasen  
Cardio Ist wunderbar für Anfänger geeignet.  
Sehr leicht. Sportfläche

**CardioTempo** -1Phase Geräte/3 Phasen Cardio.

**Effekt-Tief** -ein Workout für die  
Tiefenmuskulatur und fasziales Bindegewebe.  
Ziele: Flexibilität, Kräftigung, Formung des  
ganzen Körpers. Kein eigenständiges Workout-  
wird immer zusammen mit Cardio absolviert!

**Für Yogakurse wird um Anmeldung gebeten.**

**Ab Mai planen wir mehr Yoga und freuen uns auf Deinen Anruf!!**

**CardioZirkel** -1Phase Gerät/3 Phasen Cardio.  
Für alle Niveaus. Mittleres Tempo. Fläche

**Physiolyates** -Physio, Pilates und Yoga-  
Workout, Matte, ruhige Musik.

**Aeromix** - Cardio + Figurworkout,  
Powereinheit. Fläche

**RückenFit** -Wirbelsäulengymnastik (Matte).