

# KURSPLAN

Stand November 2025



**POWERHOUSE NEUSS**

FITNESS | KURSE | WELLNESS | REHA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 -09:45 Reha-Sport			10:00 -10:45 Reha-Sport			10:15 - 10:45 Jumping
10:00 -10:45 Reha-Sport	10:00 -10:45 Reha-Sport		11:00 -11:45 Reha-Sport		11:00 - 12:00* Kids Club	11:00 - 12:00 Zumba
	11:00 -11:45 Reha-Sport		12:00 -12:45 Reha-Sport		12:00 - 13:00 Fit Boxen	
15:00 -15:45 Reha-Sport			15:00 -15:45 Reha-Sport			
16:00 -16:45 Reha-Sport			16:00 -16:45 Reha-Sport	15:30 -16:30 Bauch-Beine-Po		
17:00 -17:45 Reha-Sport	17:00-18:00 Pilates	17:00 -17:45 Reha-Sport	17:00 -17:45 Reha-Sport			
18:00 - 19:00 Jumping	18:00-19:00 Zumba	18:00 -18:45 Reha-Sport	18:00 -18:45 Reha-Sport			
19:00-20:00 Fit Boxen		18:50 -19:45 Yoga				
20:00-21:00* Shuffle Kurs mit Isi	20:00-21:00* Shuffle Kurs mit Isi					

Hier geht's zur Online-Kursanmeldung:



\*mit Aufpreis

Mainstraße 85, 41469 Neuss

Tel: 02137 9343018

Email: info@powerhouse-neuss.de