

FC Pech e.V.

Fitness und Prävention im Jahr 2018



Breitensport für Erwachsene

Vereinsangebote/Kurse von Januar bis März 2018

Montags:

ab 08.01. 17:45 – 18:45 Uhr

Aktiv-Fitness

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

19:00 – 20:15 Uhr

Pilates & Entspannungsmeditation

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

Dienstags:

ab 09.01. 17:30 – 18:30 Uhr

Rücken-Fit

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

18:30 – 20:00 Uhr

Power Lift

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Mittwochs:

ab 10.01. 18:00 – 19:15 Uhr

Pilates & Entspannungsmeditation

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

Donnerstags:

ab 11.01 18:00 – 19:00 Uhr

Fatburner-Training

(Gymnastikhalle, Grundschule Villip)

19:00 – 20:00 Uhr

Indoor-Bootcamp

(Gymnastikhalle, Grundschule Villip)

Freitags:

ab 12.01. 09:00 – 10:00 Uhr

Zumba für Anfänger

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Samstags:

ganzjährig 09:00 – 10:15 Uhr

Lauftreff

(Sportplatz FC Pech)