

# FC Pech e.V.

## *Fitness und Prävention im Jahr 2018*

Breitensportangebote für Erwachsene – August bis Oktober



**Montags:**  
**ab 03.09.**

09:00 – 10:00 Uhr

**Zumba für Anfänger\***

(*Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech*)

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 04.09** 17:30 – 18:30 Uhr

18:30 – 20:00 Uhr

**Rücken-Fit**

(*Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech*)

(26.09. bis 31.10.) 18:00 – 19:30 Uhr

**Power Lift**

(*Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech*)

**Mittwochs:**

**ab 29.08.** 18:00 – 19:15 Uhr

**Nordic Walking für Anfänger**

(*Treffpunkt: Sportplatz Pech*)

**Donnerstags:**

**ab 30.08** 19:00 – 20:00 Uhr

**Pilates & Entspannungsmeditation**

(*Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech*)

**Indoor-Bootcamp**

(*Gymnastikhalle, Grundschule Villip*)

**Samstags:**

ganzjährig 09:00 – 10:15 Uhr

**Lauftreff**

(*Sportplatz FC Pech*)

\*Durchführung des Kurses abhängig von der Stundenplangestaltung der Pecher Grundschule

Es informiert Sie gern: Beate Steiner, Organisation/ÖA, Abtlg. Breitensport, Telefon: 02225/704 59 97  
Aktuelles und evtl. Terminänderungen finden Sie unter: [www.fcpech.de](http://www.fcpech.de)