

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

Rücken-Fit

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

18:30 – 20:00 Uhr

Power Lift

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

(26.09. bis 31.10.) 18:00 – 19:30 Uhr

Nordic Walking für Anfänger

(Treffpunkt: Sportplatz Pech)

Mittwochs:

ab 29.08.

18:00 – 19:15 Uhr

Pilates & Entspannungsmeditation

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

Donnerstags:

ab 30.08

19:00 – 20:00 Uhr

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