

# FC Pech e.V.

## Fitness und Prävention im Jahr 2019



### Breitensportangebote für Erwachsene – April bis Juli

#### Montags:

ab 29.04.

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 30.04

17:30 – 18:30 Uhr

#### **Rücken-Fit**

*(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)*

18:30 – 20:00 Uhr

#### **Power Lift**

*(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)*

20:00 – 21:00 Uhr

#### **Functional Fitness**

*(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)*

seit 26.03. 18:00 – 19:30 Uhr

#### **Nordic Walking für Anfänger**

*(Treffpunkt: Sportplatz Pech)*

#### Mittwochs:

ab 08.05.

18:15 – 19:30 Uhr

#### **Pilates & Entspannungsmeditation**

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

seit 27.03. 18:00 – 19:30 Uhr

#### **Nordic Walking für Fortgeschrittene**

*(Treffpunkt: Sportplatz Pech)*

#### Donnerstags:

ab 02.05.

19:00 – 20:00 Uhr

#### **Indoor-Bootcamp**

*(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)*

#### Freitags:

ab. 03.05.

15:00–16:00 Uhr

#### **Gymnastik für Ältere (65+)**

*(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)*

#### Samstags:

ganzjährig 09:00 – 10:15 Uhr

#### **Lauftreff**

*(Sportplatz FC Pech)*