

# FC Pech e.V.

## *Fitness und Prävention im Jahr 2019*

Breitensportangebote für Erwachsene – August bis Oktober



### **Montags:**

**ab 02.09.**

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 03.09.**

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)*

### **Mittwochs:**

**ab 28.08.**

18:15 – 19:30 Uhr

#### **Pilates & Entspannungsmeditation**

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

**ab. 02.10.** 18:00 – 19:30 Uhr

#### **Schnupperkurs Nordic Walking**

*(Treffpunkt: Sportplatz Pech)*

### **Donnerstags:**

**ab 29.08.**

19:00 – 20:00 Uhr

#### **Indoor-Bootcamp**

*(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)*

### **Freitags:**

**ab 30.08.**

15:00 – 16:00 Uhr

#### **Gymnastik für Ältere (65+)**

*(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)*

**ab 13.09.** 18:00 – 19:00 Uhr

#### **Schnupperkurs Zumba**

**NEU!**

*(Gymnastikhalle der Grundschule Villip)*

### **Samstags:**

ganzjährig 09:00 – 10:15 Uhr

#### **Lauftreff**

*(Sportplatz FC Pech)*

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)