

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

19:00 – 20:15 Uhr

Aktiv-Fitness

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

Pilates & Entspannungsmeditation

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

Dienstags:
ab 03.09. 17:30 – 18:30 Uhr

18:30 – 20:00 Uhr

20:00 – 21:00 Uhr

Rücken-Fit

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Power Lift

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Functional Fitness

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Mittwochs:
ab 28.08. 18:15 – 19:30 Uhr

Pilates & Entspannungsmeditation

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

Schnupperkurs Nordic Walking

(Treffpunkt: Sportplatz Pech)

ab. 02.10. 18:00 – 19:30 Uhr

Indoor-Bootcamp

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Donnerstags:
ab 29.08. 19:00 – 20:00 Uhr

Gymnastik für Ältere (65+)

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Schnupperkurs Zumba **NEU!**

(Gymnastikhalle der Grundschule Villip)

Freitags:
ab 30.08. 15:00 – 16:00 Uhr

Lauftreff

(Sportplatz FC Pech)

ab 13.09. 18:00 – 19:00 Uhr

Samstags:
ganzjährig 09:00 – 10:15 Uhr