

FC Pech e.V.

Fitness und Prävention im Jahr 2020

Breitensportangebote für Erwachsene – Oktober bis Dezember



Montags:

ab 26.10. 17:45 – 18:45 Uhr

Aktiv-Fitness

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

Dienstags:

ab 27.10. 17:15 – 18:15 Uhr

Rücken-Fit

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Power Lift

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Functional Fitness

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

Mittwochs:

ab 28.10. 18:30 – 19:30 Uhr

Pilates & Entspannungsmeditation

(Gymnastikraum, Katholischer Kindergarten, Am Langenacker, Pech)

Freitags

ab 30.10. 15:00 – 16:00 Uhr

Gymnastik für Ältere (65+)

(Turnhalle, Huppenbergstraße, Pech)

17:00 – 18:00 Uhr

Indoor-Bootcamp

(Turnhalle 3, Schulzentrum Berkum)

Samstags:

ganzjährig 09:00 – 10:15 Uhr

Lauftreff

(Sportplatz FC Pech)