

Kursplan

Gültig ab 01.04.2024

Functional Fitness Frijters

Montag	18:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr
	18:00 - 19:00 Uhr
	19:00 - 20:00 Uhr
	20:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr
Samstag	10:30 - 11:30 Uhr



Ganzkörpertraining

Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr

Bewegen und Dehnen

Dienstag	11:00 - 12:00 Uhr
----------	-------------------

TRX

Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr

Cycling

Montag	09:00 - 10:00 Uhr
Montag	19:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr
Samstag	09:00 - 10:00 Uhr

Langhanteltraining

Montag	18:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr
Samstag	10:00 - 11:00 Uhr

Lauftreff

Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr
------------	-------------------

Pilates meets Yoga

Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag	11:00 - 12:00 Uhr
Freitag	18:00 - 19:00 Uhr

60+ Fit

Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr
------------	-------------------

Rückenfitness

Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr

Zirkeltraining

Montag	10:00 - 11:00 Uhr
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr
Freitag	10:00 - 11:00 Uhr

Mobilität & Stabilität **

Samstag	10:00 - 10:30 Uhr
---------	-------------------

Stretching **

Samstag	11:00 - 11:30 Uhr
---------	-------------------

Wirbelsäulengymnastik*

Montag	19:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr

Osteoporosegymnastik*

Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr
----------	-------------------

Präventionskurse*

*(nach § 20 SGB V, nicht für Mitglieder)

**jeden 2. Samstag

Siehe Skedflex

Bewegung ist Leben!

Praxis Frijters GmbH, Steinstraße 2, 41363 Jüchen

Telefon 02165 - 1704040

info@praxis-frijters.de

www.praxis-frijters.de