

# Kursplan

Gültig ab 01.12.2022

## Bewegen und Dehnen

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

## 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 19:00 - 20:00 Uhr  
Freitag 09:00 - 10:00 Uhr  
Samstag 11:00 - 12:00 Uhr



## Ganzkörpertraining

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

## Rücken -TRiX

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

## Outdoorcycling

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

## 60+ Fit

Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr

## Pilates meets Yoga

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

## Langhanteltraining

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr  
Samstag 10:00 - 11:00 Uhr

## Rückenfitness

### *Einsteiger*

Montag 18:00 - 19:00 Uhr

### *Fortgeschritten*

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

## Zirkeltraining

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

---

---

## Wirbelsäulengymnastik\*

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

**Bewegung ist Leben!**

Präventionskurse\*

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

Praxis Frijters GmbH, Steinstraße 2, 41363 Jüchen

Telefon 02165 - 1704040

info@praxis-frijters.de

www.praxis-frijters.de