

Kursplan

Gültig ab 01.03.2023

Bewegen und Dehnen

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

Functional Fitness Frijters

Montag 17:00 - 18:00 Uhr
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
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

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

Montag 18:00 - 19:00 Uhr
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
17:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag 18:00 - 19:00 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

Osteoporosegymnastik*

Mittwoch 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