

Kursplan

Gültig ab 01.10.2025

Functional Fitness Frijters

Montag	08:00 - 09:00 Uhr	
	18:00 - 19:00 Uhr	
	19:00 - 20:00 Uhr	
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	I-Rocks*
	18:00 - 19:00 Uhr	
	19:00 - 20:00 Uhr	
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	I-Rocks*
	18:00 - 19:00 Uhr	
	08:00 - 09:00 Uhr	
Samstag	10:30 - 11:30 Uhr	

Ganzkörpertraining

Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr
Samstag	09:30 - 10:30 Uhr

Bewegen und Dehnen

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

Indoorcycling

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

Langhanteltraining

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

Pilates meets Yoga

Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag	11:00 - 12:00 Uhr
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr

Seniorenfitness

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

Rückenfitness

Mittwoch	11:00 - 12:00 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

Cardiopower HIIT

Donnerstag	19:15 - 20:00 Uhr
------------	-------------------

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Wirbelsäulengymnastik**

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

*Inspiriert vom Hyrox-Format
(auch als Wettkampfsvorbereitung)

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