

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



## 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

\*Inspiziert vom Hyrox-Format  
(auch als Wettkampfvorbereitung)

## 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](mailto:info@praxis-frijters.de)

[www.praxis-frijters.de](http://www.praxis-frijters.de)