



Familien
Zentrum
Jüchen

Offen für alle!

„Papa fit“ – Sportkurs für Väter

Ein Angebot des Familienzentrums Jüchen in Kooperation
mit der Praxis Frijters.

**Die Idee: Den Arbeits- und Familienalltag für eine Stunde
die Woche hinter sich lassen und beim Sport mit anderen Vätern
den Kopf frei kriegen.**

Das Hauptziel des Kurses ist es, die persönliche Leistung, Bewegung, Kraft
und Gesundheit zu fördern und das eigene Wohlbefinden zu stärken.
Das Konzept des Kurses entspricht den Richtlinien des „Deutschen
Bundesverbands funktionaler Fitness“ und umfasst eine Mischung von
Kraft- und Ausdauerübungen, Koordinations- und Stabilitätsübungen.

Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und das Niveau wird an die
gesamte Gruppe angepasst. „Papa fit“ findet im Wechsel im Indoor der
Kita „Villa Kunterbunt“ und auf dem Außensportbereich der Physio-
therapiepraxis Frijters statt.

- Start:** 06.09.2022 (dienstags)
Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr
Kurslaufzeit: 10 x bis 22.11.2022 (während der Schulherbst-
ferien fällt der Kurs aus)
Ort: Indoor, Gebäude II der Kita Villa Kunterbunt
und Praxis Frijters (Mix)
Kursleitung: Thiemo, Praxis Frijters
Gebühr: 100 Euro (Da es sich um einen Präventionskurs
handelt, ist bei regelmäßiger Teilnahme eine
Teilerstattung von 70 bis 80 % durch die
gesetzliche Krankenkasse möglich.)
Anmeldung: kita.juechen@juechen.de
oder telefonisch unter 02165 9154010

