

# Kursplan

Gültig ab 01.08.2022

## Bauchpower

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr

## 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

## 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

Samstag 10:00 - 11:00 Uhr

## Rückenfitness

### Einsteiger

Montag 18:00 - 19:00 Uhr

Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr

### Fortgeschritten

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

## Step & Style

Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr

## Zirkeltraining

Montag 10:00 - 11:00 Uhr

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr

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