Kursplan: Kursraum 1

09.11.2026 - 15.11.2026

Familien Fitness Center
Thunbuschstraße 14
42781 Haan

02104 60376
info@ffc-fitness.de

Montag 09.11.2026	Dienstag 10.11.2026	Mittwoch 11.11.2026	Donnerstag 12.11.2026	Freitag 13.11.2026	Samstag 14.11.2026	Sonntag 15.11.2026
09:30 - 10:25 FIT Mix	09:30 - 10:25 WSG	10:00 - 10:55 Fit ab 60	18:30 - 19:25 Body-Fit mixed exer...	09:30 - 10:25 WSG		11:00 - 12:30 Bauch + Body
10:30 - 11:25 Mobilty Training	10:30 - 11:25 Pilates	17:30 - 18:25 Fatburner		10:30 - 11:30 Pilates		
17:30 - 18:25 Fatburner	18:00 - 18:55 Pilates	18:30 - 19:25 Step & more		17:00 - 17:55 WSG		
18:30 - 19:25 Zumba	19:15 - 20:10 Muscle Workout	19:30 - 20:30 WSG				
19:30 - 20:30 WSG						

Stand: 15.11.2026

Ausdauer & Kampf... Dance & Fun Gesundheit & Fit... Kraft