

Kursplan 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>17:00 → Goldfit</p> <p>18:15 → STRONG® Nation</p> <p>19:30 → TABATA</p>	<p>17:00 → Zumba® Gold (ungerade KW)</p> <p>18:00 → MedicalFitness</p> <p>19:00 → Slingtraining</p>	<p>17:00 → Pilates</p> <p>17:55 → CIRCL Mobility™</p> <p>18:30 → BOP</p> <p>19:30 → Zumba®</p>	<p>18:00 → Kapow® / Zumba® Gold</p> <p>19:15 → Langhantel</p>	<p>ungerade KW</p> <p>gerade KW</p> <p>X</p>
Samstag	Sonntag			
<p>10:15*) → Langhantel</p> <p>11:30 → STRONG® Nation</p>	<p>10:15*) → Functioning</p> <p>11:30*) → Zumba®</p>			

*) Kursstunde = 70 Minuten

MedicalFitness und Slingtraining = Mindestteilnehmer: 5

gültig ab 10.03.2025

FitFam Lüdenscheid
Am Raffelberg 3a
58515 Lüdenscheid (Brügge)

