



T A B B S F I T + A K T I V

KURSPLAN 2025

Gültig ab 01.08.2025

Montag

9:00 - 9:45
Bodyforming

10:00 - 10:45
Rückenfit

17:00 - 17:45
Zirkel Fit

18:00 - 18:45
Bauch-Beine-Po

19:00 - 19:45
Yoga

Dienstag

11:00 - 11:45
**Koordinations-
training**

18:00 - 18:45
Osteoporose

19:00 - 19:45
Aqua-Fitness
(Erlebnisbecken)

Mittwoch

9:00 - 9:45
Yoga

10:00 - 10:45
Rückenfit

11:00 - 11:45
Aqua-Fitness
(Erlebnisbecken)

18:00 - 18:45
Strong Nation

19:00 - 19:45
Aqua-Jogging
(Sportbecken)

Donnerstag

9:00 - 9:45
Bodyforming

17:00 - 17:45
Pilates

18:00 - 18:45
Rückenfit

Freitag

9:00 - 9:45
Yoga

10:00 - 10:45
**Wirbelsäulen-
gymnastik**

11:00 - 11:45
Aqua-Koordination
(Erlebnisbecken)

18:00 - 18:45
Zumba

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 09:00 - 21:00 Uhr
Sa: 13:00 - 18:00 Uhr
So: 09:00 - 14:00 Uhr

Kontakt

Telefon: 036259 673-20
E-Mail: aktiv@tabbs.de

