

TABBS FIT + AKTIV KURSPLAN

MONTAG

9:00 - 9:45 Uhr
BODYFORMING

10:00 - 10:45 Uhr
RÜCKENFIT

11:00 - 11:45 Uhr
MOBILITÄTSTRAINING

17:00 - 17:45 Uhr
ZIRKELFIT

18:00 - 18:45 Uhr
BAUCH-BEINE-PO

19:00 - 19:45 Uhr
YOGA

DIENSTAG

11:00 - 11:45 Uhr
KOORDINATIONSTRAINING

18:00 - 18:45 Uhr
OSTEOPOROSE

19:00 - 19:45 Uhr
AQUA-FITNESS
(Erlebnisbecken)

MITTWOCH

9:00 - 9:45 Uhr
YOGA

10:00 - 10:45 Uhr
RÜCKENFIT

11:00 - 11:45 Uhr
AQUA-FITNESS
(Erlebnisbecken)

18:00 - 18:45 Uhr
POWER INTERVALL

DONNERSTAG

9:00 - 9:45 Uhr
BODYFORMING

17:00 - 17:45 Uhr
PILATES

18:00 - 18:45 Uhr
RÜCKENFIT

FREITAG

9:00 - 9:45 Uhr
YOGA

10:00 - 10:45 Uhr
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

11:00 - 11:45 Uhr
AQUA-KOORDINATION
(Erlebnisbecken)

18:00 - 18:45 Uhr
ZUMBA

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 9:00 - 21:00 Uhr
Sa: 13:00 - 18:00 Uhr
So: 9:00 - 14:00 Uhr

Kontakt

Tel.: 036259 673-20 / 21
E-Mail: aktiv@tabbs.de
www.tabbs.de

Gültig ab 01.04.2026

