



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

KURSPLAN 2024

Gültig ab 11.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 9:45 Bodyforming		9:00 - 9:45 Yoga	9:00 - 9:45 Bodyforming	9:00 - 9:45 Yoga
10:00 - 10:45 Rückenfit		10:00 - 10:45 Rückenfit	10:00 - 10:45 Mobilitätstraining	10:00 - 10:45 Wirbelsäulengymnastik
11:00 - 11:45 Mobilitätstraining	11:00 - 11:45 Koordinations- training	11:00 - 11:45 Aqua-Fitness (Erlebnisbecken)		11:00 - 11:45 Aqua-Koordination (Erlebnisbecken)
17:00 - 17:45 Zirkel Fit			17:00 - 17:45 Pilates	
18:00 - 18:45 Bauch-Beine-Po	18:00 - 18:45 Osteoporose	18:00 - 18:45 Strong Nation	18:00 - 18:45 Rückenfit	18:00 - 18:45 Zumba
19:00 - 19:45 Yoga	19:00 - 19:45 Aqua-Fitness (Erlebnisbecken)	19:00 - 19:45 Faszientraining		

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

