

# Kursplan TAF: Gültig ab 04.09.23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 - 7.45 Uhr RückenFit			7.00 - 7.40 Uhr Wake Up Yoga			
8.00 - 8.45 Uhr aktiverleben		10.00 - 10.45 Uhr RückenFit				10.30 - 11.30 Uhr FitMIX
10.00 - 10.45 Uhr RückenFit		11.00 - 11.45 Uhr aktiverleben				
12.10 - 12.50 Uhr FitMIX		12.10 - 12.50 Uhr FitMIX				
		13:15 - 14.00 Uhr SchichtFit				
16.15 - 17.00 Uhr FitMIX	15.45 - 16.30 Uhr Jumping		16.15 - 17.00 Uhr Bauch Beine Po			
17.15 - 18.00 Uhr aktiverleben	16.45 - 17.40 Uhr FitMIX	17.00 - 17.45 Uhr FitMIX	17.15 - 18.00 Uhr aktiverleben			
	17.45 - 18.45 Uhr Yoga	18.00 - 18.45 Uhr TRX	18.10 - 19.10 Uhr Indoor Cycling ab 05.10.23			

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 06.00 Uhr - 21.00 Uhr

Samstag - Sonntag: 10.00 Uhr - 16.00 Uhr

Telefon: 07431 936 253 00

Homepage: [www.gb-taf.de](http://www.gb-taf.de)

E-Mail: [info@gb-taf.de](mailto:info@gb-taf.de)