

Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa
10:30-11:30 Ostsee Pilates Marita	8:30-9:30 Ostsee Yoga Gisela	16:30-17:30 Ostsee Yoga Gisela	8:30-9:30 Nordsee Pilates Hanna	9:30 - 10:30 Ostsee Zumba Vanessa	14:15-15:15 Ostsee IC Uli
16:30-17:30 Ostsee Fitness-Qigong Michael	8:45-9:30 Förde Vibra-Platte Marita	17:30-18:30 Nordsee BBP Katrin	9:30-10:30 Nordsee Aerial-Yoga Hanna	10:30-11:30 Ostsee Seniorentanz Vanessa	
17:30-18:30 Nordsee IC Uli	9:30-10:30 Nordsee Workout Christiane	19:30-20:30 Nordsee Zumba Vanessa	10:30 -11:30 Ostsee Yoga Bettina	16:00-17:00 Ostsee Workout Katrin	
18:30-19:30 Nordsee Yoga Inge	17:30-18:30 Nordsee Langhantel-Classic Karin	19:30-20:30 Nordsee Fitness-Boxen Claudio	17:00-18:00 Ostsee Kung Fu Workout Michael	17:00-18:00 Ostsee Reha-Rücken Katrin	
19:30-20:30 Nordsee Aerial-Yoga Inge	18:00-19:00 Ostsee Rücken-Power Heike		17:00-18:00 Nordsee Langhantel-Mix Karin	17:00-18:00 Nordsee IC Uli	
18:30-19:30 Ostsee Fatburner Sandra	18:30-19:30 Nordsee IC Karin		18:00-19:00 Nordsee IC Karin		
	19:30-20:30 Nordsee Trampolin Karin		19:00-20:00 Nordsee Schlingentraining Karin		
			19:00-20:00 Ostsee Athletic Flow Katrin		

Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa
8:30-9:30 Ostsee Reha-Sport Marita	8:30-9:30 Ostsee Reha-Yoga Gisela	8:30-9:30 Ostsee Lungen-Sport Hanna	8:30-9:30 Nordsee Reha-Pilates Hanna	8:30-9:30 Ostsee Reha-Sport Vanessa	
9:30-10:30 Ostsee Reha-Hocker Marita	8:45-9:30 Förde Vibra-Platte Marita	9:30-10:30 Ostsee Reha-Sport Hanna	8:30-9:30 Ostsee Reha-Sport Sandra	10:30-11:30 Ostsee Seniorentanz Vanessa	
10:30-11:30 Ostsee Reha-Pilates Marita	09:30 - 10:30 Ostsee Herz Soft Marita	10:30-11:30 Ostsee Reha-Hocker Hanna	9:30-10:30 Nordsee Aerial-Yoga Hanna	17:00-18:00 Ostsee Reha-Rücken Katrin	
15:30-16:30 Ostsee Reha-Sport Claudio	10:30-11:30 Ostsee Reha-Sport Christiana	14:00-15:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	9:30-10:30 Ostsee Reha-Soft Sandra		
16:30-17:30 Ostsee Fitness-Qigong Michael	16:00-17:00 Ostsee Reha-Neuro Heike	15:00-16:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	10:30-11:30 Ostsee Reha-Yoga Bettina		
18:30-19:30 Nordsee Reha-Yoga Inge	17:00-18:00 Ostsee Reha-Sport Heike	16:30-17:30 Ostsee Reha-Yoga Gisela	14:00 - 15:00 Ostsee Herz-Sport Marita		
19:30-20:30 Nordsee Aerial-Yoga Inge	18:00-19:00 Ostsee RehaRückenPower Heike	18:30-19:30 Ostsee Herz-Sport Marita	15:00 - 16:00 Ostsee Herz Soft Marita		
			16:00-17:00 Ostsee Fitness-Qigong Michael		
			18:00-19:00 Ostsee Reha-Sport Katrin		
			19:00-20:00 Ostsee Athletic Flow Katrin		