

Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:45-9:45 Nordsee Anmelden! Trampolin Birte	09:00-10:30 Nordic Walking Treff ohne Trainer	8:45 - 9:45 Nordsee Workout Birte	09:30 - 10:30 Förde Yoga Gisela	8:45 - 9:30 Förde Anmelden Vibra.- Platte Marita	15:15-16:15 Förde Anmelden IC Uli
9:30-10:30 Förde Anmelden IC Birte	10:30 - 11:30 Ostsee Yoga Nicola	9:45-10:45 Nordsee Anmelden Trampolin Birte	17:30 - 18:30 Nordsee Anmelden Trampolin Karin	09:00 - 10:30 Nordic Walking Treff ohne Trainer	14:30-15:30 Ostsee Zumba Viktoria
10:30 - 11:30 Ostsee Pilates Marita	17:30 - 18:30 Nordsee Langhantel Karin	17:00 - 18:00 Nordsee BBP Magda	17:30-18:30 Ostsee Zumba-Kids Viktoria	09:30 - 10:30 Nordsee Zumba Nicole	
17:00-18:00 Nordsee BBP Magda	18:30 - 19:30 Förde Anmelden IC Karin	17:00-18:00 Ostsee Yoga Nicola	18:30 - 19:30 Ostsee Yoga Nicola	10:30-11:15 Nordsee Seniorentanz Nicole	
17:00-18:00 Förde Yoga Gisela	18:30-19:30 Nordsee Faszientraining Nils	18:00 - 19:00 Nordsee Fitness-Boxen Magda	18:30-19:30 Nordsee Anmelden Schlingentraining Karin	17:30-18:30 Förde Anmelden IC Uli	
17:00-18:00 Ostsee Zumba-Gold Viktoria	18:30 - 19:30 Ostsee Rücken Power Nicola	18:00-19:00 Ostsee Fit& Dance Nicola	19:30-20:30 Förde Anmelden IC Karin	18:00-19:00 Nordsee Functional Anne	
18:00-19:00 Nordsee Fitness-Boxen Magda	19:30 - 20:30 Ostsee Fatburner Nils				
18:00-19:00 Ostsee Zumba Viktoria	19:30-20:30 Nordsee Anmelden Trampolin Karin	<b>Öffnungszeiten</b> Mo-Fr: 8:00 - 21:30 Sa: 14:00 - 18:00 So: 11:00 - 15:00 (Nov - April)		<b>Frauensauna:</b> Dienstags bis 18:00 Uhr	
18:00-19:00 Förde Anmelden IC Uli					

Jan-April 2019 **Reha - Sport Plan & Physio-Sport-Verein**

Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:30 - 9:30 Ostsee Reha Sport Marita	8:30 - 9:30 Ostsee Reha Sport Nicola	8:45 - 9:45 Ostsee Lungen Sport Marita	8:30 - 9:30 Ostsee Reha Sport Magda	8:30 - 9:30 Ostsee Reha-Sport Inken	
9:30 - 10:15 Ostsee Reha Hocker Marita	9:30 - 10:30 Nordsee Herzsport Marita	9:45-10:45 Ostsee Reha Sport Marita	9:30 - 10:30 Ostsee Reha Sport Magda	9:30 - 10:30 Ostsee Reha Soft Marita	
10:30 - 11:30 Ostsee Reha -Pilates Marita	9:30 - 10:30 Ostsee Reha Sport Nicola	10:45-11:30 Ostsee Reha Hocker Marita	09:30 - 10:30 Förde Reha Yoga Gisela	10:30-11:15 Nordsee Reha-Seniorentanz Nicole	
17:00-18:00 Förde Reha-Yoga Gisela	10:30 - 11:30 Ostsee Reha- Yoga Nicola	15:00 - 16:00 Ostsee Reha- Soft Kerstin	09:30 - 10:30 Nordsee Herzsport Marita	17:00 - 18:00 Nordsee Reha-Functional Anne	
19:00-20:00 Nordsee Reha-Sport Magda	17:30 - 18:30 Ostsee Reha- Sport Nicola	16:00 - 17:00 Ostsee Reha- Sport Kerstin	16:30-17:30 Ostsee Reha-Sport Inken		
	18:30 - 19:30 Ostsee RehaRückenPower Nicola	17:00-18-00 Ostsee Reha-Yoga Nicola	18:30 - 19:30 Ostsee Reha -Yoga Nicola		
	18:30-19:30 Nordsee Faszientraining Nils				