

Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:45-9:30 Nordsee Workout Birte	8:45 - 10:15 Nordic Walking Treff ohne Trainer	17:00-17:45 Ostsee Kurzhandtel Alina	10:30-11:15 Ostsee Yoga Gisela	8:45 - 10:15 Nordic Walking Treff ohne Trainer	14:30-15:30 Förde IC Uli
9:45-10:30 Nordsee Trampolin Birte	9:30 - 10:15 Ostsee Yoga Luise	17:30-18:15 Nordsee BBP Magda	17:30-18:15 Nordsee Trampolin Karin	9:30-10:15 Nordsee Zumba Nicole	
10:45-11:30 Nordsee IC Birte	10:30 - 11:15 ab 13.10. Ostsee Cardio Marita	18:30-19:15 Nordsee Fitness-Boxen Magda	18:00-18:45 Ostsee BBP Magda	10:30-11:15 Nordsee Senioren Tanz Nicole	
10:30 - 11:30 Ostsee Pilates Marita	17:30 - 18:15 Nordsee Langhandtel Karin		18:30-19:15 Nordsee Schlingentraining Karin	15:00-15:45 Ostsee Yoga Miriam	
16:30-17:15 Ostsee Yoga Gisela	18:00 - 18:45 Ostsee Pilates Inken		19:30-20:15 Nordsee IC Karin	16:00-16:45 Ostsee Yoga Miriam	
17:30-18:15 Ostsee IC Uli	18:30 - 19:15 Nordsee IC Karin			17:00-17:45 Ostsee Functional Miriam	
17:00-17:45 Nordsee BBP Magda	19:30-20:15 Nordsee Trampolin Karin			17:30-18:30 Nordsee IC Uli	
18:00-18:45 Nordsee Fitness-Boxen Magda					
18:30 - 19:15 Ostsee Zumba Jenny					
19:00-19:45 Nordsee Reha-Sport Magda					
19:30 - 20:15 Ostsee Zumba Jenny					

**Öffnungszeiten**  
 Mo-Fr: 8:00 - 21:30  
 Sa: 14:00 - 18:00  
 So: 11:00 - 15:00 (Nov - April)

### Reha - Sport Plan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 - 9:15 Ostsee Reha Sport Marita	8:30 - 9:15 Ostsee Reha Sport Luise	8:30-9:15 Ostsee Lungen Sport Marita	8:30 - 9:15 Ostsee Reha Sport Magda	8:45-9:30 Ostsee Reha-Sport Miriam
9:30 - 10:15 Ostsee Reha Hocker Marita	9:30 - 10:15 Ostsee Reha-Yoga Luise	9:30-10:15 Ostsee Reha Sport Marita	9:30 - 10:15 Ostsee RehaSchulterNacken Magda	9:45 - 10:30 Ostsee Reha Soft Miriam
10:30 - 11:15 Ostsee Reha -Pilates Marita	10:30 - 11:15 Ostsee Cardio Marita	10:30-11:15 Ostsee Reha Hocker Marita	10:30-11:15 Ostsee Reha Yoga Gisela	10:30-11:15 Nordsee Reha-Seniorentanz Nicole
16:30 - 17:15 Ostsee Reha-Yoga Gisela	17:00-17:45 Ostsee Reha-Sport Inken	15:00 - 15:45 Ostsee Reha- Soft Alina	17:00-17:45 Ostsee Reha-Sport Magda	15:00-15:45 Ostsee Reha-Yoga Miriam
19:00-19:45 Nordsee Reha-Sport Magda	18:00-18:45 Ostsee Reha-Pilates Inken	16:00 - 16:45 Ostsee Reha- Sport Alina		16:00-16:45 Ostsee Reha-Yoga Miriam
	19:00-19:45 Ostsee RehaRückenPower Inken	18:00-18:45 ab 14.10. nur mit Verordnung Herzsport Marita		17:00 - 17:45 Ostsee Reha-Functional Miriam
		19:00-19:45 ab 14.10. nur mit Verordnung Herzsport Marita		