

ab 21.06.21

| Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| 10:30-11:15 Ostsee Pilates Marita | 9:30-10:15 Ostsee Workout Miriam | 17:30-18:15 Nordsee BBP Magda | 9:30-10:15 Ostsee Workout Magda | 8:45-9:30 Förde Vibraplatte Marita |
| 16:30-17:15 Ostsee Yoga Gisela | 10:30-11:15 Ostsee Yoga Miriam | 18:30-19:15 Nordsee Fitness-Boxen Magda | 17:00-17:45 Nordsee Trampolin Karin | 10:30-11:15 Ostsee Seniorentanz Miriam |
| 17:30-18:15 Ostsee IC Uli | 17:30-18:15 Nordsee Langhantel Karin | | 18:00-18:45 Ostsee BBP Magda | 16:00-16_45 Ostsee Yoga Miriam |
| 18:30-19:15 Ostsee Zumba Jenny | 18:00-18:45 Ostsee Rücken-Power Magda | | 18:00-18:45 Nordsee Schlingentraining Karin | 17:00-17:45 Ostsee Rücken-Power Miriam |
| 19:30-20:15 Ostsee Zumba Jenny | 18:30-19:15 Nordsee Trampolin Karin | | 19:00-19:45 Nordsee IC Karin | 17:00-17:45 IC Uli |
| | 19:00-19:45 Ostsee BBP Magda | | | |

ab 21.06.21

Reha - Sport Plan

| Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| 8:30-9:15 Ostsee Reha-Sport Marita | 8:30-9:15 Ostsee Reha-Sport Miriam | 8:30-9:15 Ostsee Lungen-Sport Marita | 8:30-9:15 Ostsee Reha-Sport Magda | 8:30-9:15 Ostsee Reha-Sport Miriam |
| 9:30-10:15 Ostsee Reha-Hocker Marita | 10:30-11:15 Ostsee Reha-Yoga Miriam | 9:30-10:15 Ostsee Reha-Sport Marita | 10:30-11:15 Ostsee Reha-Soft Magda | 9:30-10:15 Ostsee Reha-Soft Miriam |
| 10:30-11:15 Ostsee Reha-Pilates Marita | 17:00-17:45 Ostsee Reha-Sport Magda | 10:30-11:15 Ostsee Reha-Hocker Marita | 17:00-17:45 Ostsee Reha-Sport Magda | 10:30-11:15 Ostsee Seniorentanz Miriam |
| 16:30-17:15 Ostsee Reha-Yoga Gisela | 18:00-18:45 Ostsee RehaRückenPower Magda | 14:00-14:45 Ostsee Reha-Soft Kerstin | | 16:00-16:45 Ostsee Reha-Yoga Miriam |
| | | 15:00-15:45 Ostsee Reha-Soft Kerstin | | 17:00-17:45 Ostsee RehaRückenPower Miriam |
| | | 18:00-18:45 Ostsee Herz-Sport Marita | | |
| | | 19:00-19:45 Ostsee Herz-Sport Marita | | |

zu Allen Kursen anmelden