

Sep 21

Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10:30-11:15 Ostsee Pilates Marita	9:30-10:15 Nordsee Workout Miriam	17:30-18:15 Nordsee BBP Magda	9:30-10:15 Ostsee Workout Magda	9:30 - 10:15 Nordsee Zumba Nicole	ab November 11:15 - 12:15 Nordsee IC Uli
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 Nicole	
17:30-18:15 Ostsee IC Uli	17:30-18:15 Nordsee Langhantel Karin		18:00-18:45 Ostsee BBP Magda	15:00 - 15:45 Nordsee Ariel Yoga Miriam	
18:30-19:15 Ostsee Zumba Jenny	18:00-18:45 Ostsee Rücken-Power Magda		18:00-18:45 Nordsee Schlingentraining Karin	16:00-16:45 Ostsee Yoga 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 Ostsee Rücken-Power Miriam	
	19:00-19:45 Ostsee BBP Magda			17:00-17:45 IC Uli	

Sep 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	09:30 - 10:15 Ostsee Herz Soft Marita	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	10:30-11:15 Ostsee Reha-Yoga Miriam	10:30-11:15 Ostsee Reha-Hocker Marita	14:00 - 14:45 Ostsee Herz-Sport Marita	10:30-11:15 Nordsee Seniorentanz Nicole
15:00 - 15:45 Ostsee Reha Sport Johanna	17:00-17:45 Ostsee Reha-Sport Magda	14:00-14:45 Ostsee Reha-Soft Kerstin	15:00 - 15:45 Ostsee Herz Soft Marita	16:00-16:45 Ostsee Reha-Yoga Miriam
16:30-17:15 Ostsee Reha-Yoga Gisela	18:00-18:45 Ostsee RehaRückenPower Magda	15:00-15:45 Ostsee Reha-Soft Kerstin	17:00-17:45 Ostsee Reha-Sport Magda	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