

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:30-11:30 Ostsee Pilates Marita	8:30-9:30 Ostsee Yoga Gisela	17:00-18:00 Ostsee athleticflow Tanja	10:30 - 11:30 Ostsee Yoga Stephanie	9:30 - 10:30 Ostsee Zumba Victoria
16:30-17:30 Nordsee Yoga Gisela	9:30-10:30 Nordsee Workout Viktoria	18:00-19:00 Nordsee Body & Fit Tanja	17:00-18:00 Ostsee Langhantel Karin	10:30-11:30 Ostsee Seniorentanz Victoria
17:30-18:30 Ostsee IC Uli	17:30-18:30 Nordsee Langhantel Karin		18:00-19:00 Nordsee Schlingentraining Karin	14:45 - 15:45 Ostsee Reha Aerobic Tanja
18:30-19:30 Ostsee Zumba Jenny	18:00-19:00 Ostsee Rücken-Power Olga		19:00-20:00 Ostsee Yoga Bettina	15:45-16:45 Ostsee athleticflow Tanja
19:30-20:30 Ostsee Zumba Jenny	18:30-19:30 Nordsee IC Karin		19:00-20:00 Ostsee IC Karin	16:45-17:45 Ostsee Rücken-Power Tanja
	19:00-20:00 Ostsee BBP Olga		19:00-20:00 Faszien Yoga Olga	17:00-18:00 Nordsee IC Uli
	19:30-20:30 Nordsee Trampolin Karin			

Bitte zu allen Kursen anmelden!

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

Frauensauna
Di. bis 18:00Uhr

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-Yoga Gisela	8:30-9:30 Ostsee Lungen-Sport Marita	8:30-9:30 Ostsee Reha-Sport Anette	8:30-9:30 Ostsee Reha-Sport Viktoria
9:30-10:30 Ostsee Reha-Hocker Marita	09:30 - 10:30 Ostsee Herz Soft Marita	9:30-10:30 Ostsee Reha-Sport Marita	9:30-10:30 Ostsee Reha-Soft Anette	10:30-11:30 Ostsee Seniorentanz Victoria
10:30-11:30 Ostsee Reha-Pilates Marita	10:30-11:30 Ostsee Reha-Sport Viktoria	10:30-11:30 Ostsee Reha-Hocker Marita	10:30 - 11:30 Ostsee Reha-Yoga Stephanie	14:45 - 15:45 Ostsee Reha Aerobic Tanja
16:00-17:00 Ostsee Reha-Sport Anette	17:00-18:00 Ostsee Reha-Sport Olga	14:00-15:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	14:00 - 15:00 Ostsee Herz-Sport Marita	15:45-16:45 Ostsee athleticflow Tanja
16:30-17:30 Nordsee Reha-Yoga Gisela	18:00-19:00 Ostsee RehaRückenPower Olga	15:00-16:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	15:00 - 16:00 Ostsee Herz Soft Marita	16:45-17:45 Ostsee RehaRückenPower Tanja
		17:00-18:00 Ostsee athleticflow Tanja	18:00-19:00 Ostsee Reha-Sport Olga	
		18:00-19:00 Ostsee Herz-Sport Marita	19:00-20:00 Ostsee Faszien Yoga Olga	
		19:00-20:00 Ostsee Herz Sport Marita		

Bitte zu allen Kursen anmelden!

Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:30-11:30 Ostsee Pilates Marita	8:30-9:30 Ostsee Yoga Gisela	17:00-18:00 Ostsee athleticflow Tanja	10:30-11:30 Ostsee Yoga Stephanie	9:30-10:30 Ostsee Zumba Victoria
16:30-17:30 Nordsee Yoga Gisela	8:45-9:30 Förde ab 01.10.22 Vibra-Platte Marita	17:30-18:30 Ostsee Body & Fit Tanja	17:00-18:00 Ostsee Langhantel-Mix Karin	10:30-11:30 Ostsee Seniorentanz Victoria
17:30-18:30 Ostsee IC Uli	9:30-10:30 Nordsee Workout Viktoria		18:00-19:00 Nordsee Schlingentraining Karin	16:00-17:00 Ostsee athleticflow Tanja
18:30-19:30 Ostsee Zumba Jenny	17:30-18:30 Nordsee Langhantel-Classic Karin		18:30-19:30 Ostsee Faszien Yoga Olga	17:00-18:00 Ostsee Rücken-Power Tanja
19:30-20:30 Ostsee Zumba Jenny	18:00-19:00 Ostsee Rücken-Power Olga		19:00-20:00 Nordsee IC Karin	17:00-18:00 Nordsee IC Uli
	18:30-19:30 Nordsee IC Karin		19:30-20:30 Ostsee Aerobic Anette	
	19:00-20:00 Ostsee Fitness-Boxen Steffi			
	19:30-20:30 Nordsee Trampolin Karin			

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-Yoga Gisela	8:30-9:30 Ostsee Lungen-Sport Marita	8:30-9:30 Ostsee Reha-Sport Anette	8:30-9:30 Ostsee Reha-Sport Viktoria
9:30-10:30 Ostsee Reha-Hocker Marita	8:45-9:30 Förde ab 01.10.22 Vibra-Platte Marita	9:30-10:30 Ostsee Reha-Sport Marita	9:30-10:30 Ostsee Reha-Soft Anette	10:30-11:30 Ostsee Seniorentanz Victoria
10:30-11:30 Ostsee Reha-Pilates Marita	09:30 - 10:30 Ostsee Herz Soft Marita	10:30-11:30 Ostsee Reha-Hocker Marita	10:30-11:30 Ostsee Reha-Yoga Stephanie	16:00-17:00 Ostsee athleticflow Tanja
16:30-17:30 Ostsee Reha-Yoga Gisela	10:30-11:30 Ostsee Reha-Sport Viktoria	14:00-15:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	14:00 - 15:00 Ostsee Herz-Sport Marita	17:00-18:00 Ostsee RehaRückenPower Tanja
17:30-18:30 Ostsee Reha-Sport Anette	17:00-18:00 Ostsee Reha-Sport Olga	15:00-16:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	15:00 - 16:00 Ostsee Herz Soft Marita	
	18:00-19:00 Ostsee RehaRückenPower Olga	16:30-17:30 Ostsee athleticflow Tanja	17:30-18:30 Ostsee Reha-Sport Olga	
		18:30-19:30 Ostsee Herz-Sport Marita	18:30-19:30 Ostsee Faszien Yoga Olga	
			19:30-20:30 Ostsee Reha-Aerobic Anette	