

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:30-11:30 Ostsee Pilates Marita	8:30-9:30 Ostsee Yoga Gisela		10:30-11:30 Ostsee Yoga Bettina	9:30-10:30 Ostsee Zumba Victoria	14:15 ab 01.11.2022 IC Uli
16:30-17:30 Nordsee Yoga Gisela	8:45-9:30 Förde ab 01.10.22 Vibra-Platte Marita		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 IC Karin	16:00-17:00 Ostsee athleticflow Tanja	
18:30-19:30 Ostsee Zumba Jenny	17:30-18:30 Nordsee Langhantel-Classic Karin		19:00-20:00 Nordsee Schlingentraining Karin	17:00-18:00 Ostsee Rücken-Power Tanja	
19:30-20:30 Ostsee Zumba Jenny	18:00-19:00 Ostsee Rücken-Power Olga			17:00-18:00 Nordsee IC Uli	
	18:30-19:30 Nordsee IC Karin				
	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 Bettina	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 Heike	15:00-16:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	15:00-16:00 Ostsee Herz Soft Marita	
	18:00-19:00 Ostsee RehaRückenPower Heike	18:30-19:30 Ostsee Herz-Sport Marita	19:30-20:30 Ostsee Reha-Aerobic Anette	