

Einstieg jederzeit möglich - Mitglieder kostenlos - Nichtmitglieder auf 10er Karte					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa
10:30-11:30 Ostsee Pilates Marita	8:30-9:30 Ostsee Yoga Gisela	17:30-18:30 Nordsee BBP Katrin	10:30 -11:30 Nordsee Yoga Bettina	9:30 - 10:30 Ostsee Zumba	14:15-15:15 Ostsee IC Uli
17:30-18:30 Nordsee IC Uli	8:45-9:30 Förde Vibra-Platte Marita	16:30-17:30 Ostsee Yoga Gisela	17:00-18:00 Ostsee Langhantel-Mix Karin	10:30-11:30 Ostsee Seniorentanz	
18:30-19:30 Nordsee Yoga Inge	9:30-10:30 Nordsee Workout Christiane	18:30-19:30 Nordsee Zumba Katrin	18:00-19:00 Nordsee IC Karin	15:40-16:40 Nordsee Pilates Svenja	
19:30-20:30 Nordsee Aerial-Yoga Inge	17:30-18:30 Nordsee Langhantel-Classic Karin	19:30-20:30 Nordsee Fitness-Boxen Claudio	19:00-20:00 Nordsee Schlingentraining Karin	16:00-17:00 Ostsee athleticflow Tanja	
18:30-19:30 Ostsee Fatburner Tanja	18:00-19:00 Ostsee Rücken-Power Heike		19:00-20:00 Ostsee Soft-Aerobic Katrin	17:00-18:00 Ostsee Rücken-Power Tanja	
	18:30-19:30 Nordsee IC Karin			17:00-18:00 Nordsee IC Uli	
	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	
9:30-10:30 Ostsee Reha-Hocker Marita	8:45-9:30 Förde 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	
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	15:40-16:40 Nordsee Reha-Pilates Svenja	
15:30-16:30 Ostsee Reha-Sport Claudio	10:30-11:30 Ostsee Reha-Sport Christiane	14:00-15:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	14:00 - 15:00 Nordsee Herz-Sport Marita	16:00-17:00 Ostsee athleticflow Tanja	
18:30-19:30 Nordsee Reha-Yoga Inge	16:00-17:00 Ostsee Reha-Neuro Heike	15:00-16:00 Ostsee Reha-Soft Kerstin	15:00 - 16:00 Ostsee Herz Soft Marita	17:00-18:00 Ostsee RehaRückenPower Tanja	
19:30-20:30 Nordsee Aerial-Yoga Inge	17:00-18:00 Ostsee Reha-Sport Heike	16:30-17:30 Ostsee Reha-Yoga Gisela	18:00-19:00 Ostsee Reha-Sport Katrin		
	18:00-19:00 Ostsee RehaRückenPower Heike	18:30-19:30 Ostsee Herz-Sport Marita	19:00-20:00 Ostsee Reha-Aerobic Katrin		