

... Workoutprogramm ... Termine ... Veranstaltungsorte ... Treffpunkte ...

MONTAGS	
18.07. - 22.08.	<b>Fit &amp; Gesund in die Woche</b> 10.30 - 11.30 Uhr Nordseestadion Stephan Sondermeier
18.07.	<b>Tabata Workout</b>
25.07.	<b>Faszientraining</b>
01.08.	<b>Yoga im Freien</b> 19.00 - 20.00 Uhr Nordseestadion Malissa Wiesner
08.08. + 22.08.	<b>FitMix</b>
15.08.	<b>Functional Hullern (Hula Hoop)</b> 19.00 - 20.00 Uhr Nordseestadion Anja Iden

MONTAG - FREITAG	
25. - 29.07.	<b>Früh-Yoga im Park</b> 7.00 - 8.00 Uhr Speckenbütteler Park / Parkplatz Mühle Anne Wohlers-Krebs

DIENSTAGS	
19.07. - 23.08	<b>Gesund &amp; Vital</b> 16.30 - 17.30 und 19.00 - 20.00 Uhr Nordseestadion OSC TEAM
19.07. - 26.07. + 09.08. - 23.08.	<b>Outdoortraining</b> 17.30 - 18.30 Uhr Nordseestadion Stephan Sondermeier

MITTWOCHS	
20. + 27.07.	<b>Rückenreise</b> Nordseestadion 17.30 - 18.30 Anne Grosse

MITTWOCHS	
03., 10., + 24.08.	<b>Bodyattack</b> Nordseestadion 19.00 - 20.00 Uhr Sven Godschan
10.08.	<b>Pilates zum Schnuppern</b> Nordseestadion 18.00 - 19.00 Anja Iden
17.08.	<b>Aroha</b> 17.00 - 18.00 <b>KAHA</b> 18.00 - 19.00 Nordseestadion Ilka Ponitka-Graw

DONNERSTAGS	
14.07. - 18.08.	<b>Gesund &amp; Vital</b> 11.00 - 12.00 und 16.30 - 17.30 Nordseestadion OSC TEAM
14.07. - 18.08.	<b>EASY RUNNING Laufkurs</b> 17.30 - 18.45 Uhr Nordseestadion Malissa Wiesner
14.07. + 11.08.	<b>Fighting Fit</b> 19.00 - 20.00 Anja Iden
21.07.	<b>Bauch Beine Po für die Ladies</b>
28.07.	<b>Zumba Fitness</b>
04.08.	<b>Bauch Beine Po für die Ladies</b>
18.08.	<b>Powerzirkel mit Requisiten</b> 19.00 - 20.00 Uhr Nordseestadion Malissa Wiesner



Beachvolleyballtermine siehe Aushang im Nordseestadion

Änderungen vorbehalten!

Beachten Sie unseren Aushang im Nordseestadion oder den aktuellen Kursplan unter  
[www.osc-bremerhaven.de](http://www.osc-bremerhaven.de)