

OSC Sommer Fitness-Pass ... Workoutprogramm ...Termine ... Veranstaltungsorte ... Treffpunkte ...

Montag: 08.07. + 15.07.
und 05.08. + 12.08.2019

Fit-Mix & Bauchexpress

19.00 – 20.30 Uhr
OSC Gymnastikhalle/Nordseestadion
Anja Iden & Holger Kühnel

Montag: 22.07. – 12.08.2019

Latino Dance

18.00 – 19.00 Uhr
OSC Gymnastikhalle/Nordseestadion
Kevin James

Mo. – Fr.: 22.07. – 26.07.2019

Früh-Yoga im Park

7.00 – 8.00 Uhr
Speckenbütteler Park/Parkplatz Mühle
Anne Wohlers-Krebs

Dienstag: 02.07. – 06.08.2019

Gesund & Vital

17.30 – 18.30 Uhr
OSC Gymnastikhalle/Nordseestadion
Holger Kühnel, Anne Grosse, Kevin Niewöhner

Dienstag: 06.08. + 13.08.2019

Pilates zum Mitmachen

19.00 – 20.00 Uhr
Gesundheitsstudio/Nordseestadion
Anja Iden

Dienstag: 09.07. – 13.08.2019

Outdoorsport Light

18.30 – 19.30 Uhr
Speckenbütteler Park/Parkplatz Mühle
Kevin James

Dienstag: 09.07. + 16.07.2019

Latino Dance Gym

18.30 – 19.30 Uhr
Gesundheitsstudio/Nordseestadion
Ilka Ponitka-Graw

Mittwoch: 10.07. – 17.07.2019

Aroha

17.00 - 18.00 Uhr

Kaha

18.00 - 19.00 Uhr
Nordseestadion/Gesundheitsstudio
Ilka Ponitka-Graw

Mittwoch: 31.07.2019

Rückenreise

17.30 – 18.30 Uhr
Gesundheitsstudio/Nordseestadion
Anne Grosse

Mittwoch: 10.07. - 31.07.2019

Functional Outdoor Special

19.00 - 20.00 Uhr
Speckenbütteler Park/Parkplatz Mühle
Holger Kühnel & Stephan Sondermeier

Mittwoch: 07.08. + 14.08.2019

Outdoor - Bodyattack

19.00 - 20.00 Uhr
Speckenbütteler Park/Parkplatz Mühle
Sven Godschan

Donnerstag: 04.07. – 08.08.2019

Gesund & Vital

10.00 – 11.00 Uhr
OSC Gymnastikhalle
Ilka Ponitka-Graw, Anne Grosse, Kevin Niewöhner

Donnerstag: 01.08. – 08.08.2019

Schnupper -CrossFit

18.00 – 19.00 Uhr
OSC Gymnastikhalle/Nordseestadion
Kevin Niewöhner

Donnerstag: 04.07.,11.07., 08.08.2019

Fighting Special & Bodyforming

19.00 – 20.30 Uhr
Nordseestadion
Holger Kühnel

Freitag: 05.07. + 12.07.2019

Pilates zum Mitmachen

16.00 – 17.00 Uhr
Gesundheitsstudio/Nordseestadion
Holger Kühnel

Freitag: 26.07. + 02.08.2019

Qui-Gong im Park

10.00 – 11.00 Uhr
Speckenbütteler Park/Parkplatz Mühle
Anne Grosse

Freitag: 05.07. – 09.08.2019

Beach Volleyball

14.00 – 20.00 Uhr
Weserstrandbad Bremerhaven
(Eintritt nicht inklusive)
Kevin Niewöhner



Änderungen vorbehalten!

**Beachten Sie unseren Aushang im
Nordseestadion oder den aktuellen Kursplan
unter www.osc-bremerhaven.de**