

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

MONTAGS

- 10.07. - 14.08. **FIT & GESUND IN DIE WOCHE**
10.30 - 11.30 Uhr
Outdoorpark Nordseestadion
OSC Team
- 10.07. **FASZIEN FIT**
18.00 - 19.00 Uhr
Outdoorpark Nordseestadion
Wolfram Batz
- 10.07. **LAUFEN IM PARK**
17.30 - 19.15 Uhr
Speckenbütteler Park/ Parkplatz
Mühle mit Ilka
- 24.07. - 14.08. **SUMMERATHLETICS IM STADION**
18.00 - 19.00 Uhr
Nordseestadion
Kadeem Pankey
- 31.07. **FIT MIX**
- 07.08. **HULLERN (HULA HOOP)**
- 14.08. **GANZKÖRPERTRAINING
MIT FIT STICKS**
19.00 - 20.00 Uhr
Outdoorpark Nordseestadion
Anja Iden

MONTAG - FREITAG

AFTER WORK YOGA

- 07.08. - 11.08. 18.00 - 19.15
Speckenbütteler Park/
Siebenbergensweg neben den
Trainings oder Spieleinrichtungen
NUR BEI TROCKENEM WETTER
Anne Wohlers

DIENSTAGS

- 11.07. - 15.08. **GESUND & VITAL**
16.30 - 17.30 Uhr und
19.00 - 20.00 Uhr
- 11.07. - 15.08. **OUTDOORTRAINING**
17.30 - 18.30 Uhr
S. Sondermeier u. Kadeem Pankey
- 01.08. **SCHNUPPERPILATES**
18.00 - 19.00
- 08.08. **PILATES BAUCH SPEZIAL**
19.00 - 20.00
- 15.08. **PILATES**
18.00 - 19.00
Outdoorpark Nordseestadion
Anja Iden

MITTWOCHS

- 05.07. - 26.07. **GESUND & VITAL**
9.00 - 10.00 Uhr
Outdoorpark Nordseestadion
Stephan Sondermeier
- 05.07. - 19.07. **BODY ATTACK**
19.00 - 20.00 Uhr
Outdoorpark Nordseestadion
Sven Goadschan
- 12.07. **PILATES**
- 19.07. **RÜCKENFITNESS**
18.00 - 19.00 Uhr
Outdoorpark Nordseestadion
Anne Grosse
- 26.07. - 16.08. **SUMMERATHLETICS IM
STADION**
16.00 - 17.30 Uhr
Nordseestadion
Kadeem Pankey

DONNERSTAGS

- 06.07. - 10.08. **GESUND & VITAL**
11.00 - 12.00 Uhr
- 06.07. - 27.07. **GESUND & VITAL**
16.30 - 17.30 Uhr
- 27.07. - 10.08. **SUMMERATHLETICS IM STADION**
18.00 - 19.00 Uhr
Nordseestadion
Kadeem Pankey

FREITAGS

- 07.07. - 21.07. **GESUND & VITAL**
9.00 - 10.00 Uhr
Outdoorpark Nordseestadion
Stephan Sondermeier und
Wolfram Batz



BEI SCHLECHTEM WETTER FINDEN DIE ANGEBOTE IN DER HALLE STATT
ACHTUNG: AFTER WORK YOGA FÄLLT BEI REGENWETTER AUS!

Änderungen vorbehalten!

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