

Fitness- und Gymnastikplan für Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15-09.15 Nordic- Walking Realschule Damme	08.30-09.30 Bauch Beine Po OSC- Gymnastikhalle		08.30-09.30 Frauen- Fitness OSC- Gymnastikhalle		09.00 -10.00 Indoor Biken OSC Gymnastikhalle
08.30-09.30 Dance Aerobic OSC- Gymnastikhalle			09.40-10.25 Aqua- Aerobic aqua- vital		
09.30-10.30 Gymnastik 55 Plus OSC- Gymnastikhalle					
15.30-16.30 Frauengymn. 60 Plus Sporthalle Sierhausen				15.30-16.30 Lauftreff Realschule Damme	
17.00-17.45 Frauengymn. 70 Plus Sporthalle Marienschule					
16.00-17.30 Männersport 60 Plus OSC- Sporthalle					
18.30-19.30 Lauftreff Freibad Damme	17.30-18.30 Fitness- Interval OSC- Gymnastikhalle	17.40-18.25 18.30-19.15 BBP- Aqua aqua- vital	17.15-18.15 Entspannung OSC- Gymnastikhalle		
18.30-19.15 Bauch Beine Po Sporthalle Marienschule	17.45-18.30 Aqua- Fitness aqua- vital	17.30-18.30 Nordic- Walking Realschule Damme			
18.45-20.45 Som 20.00-21.30 Wint. Männersport 35 Plus Sportplatz Gymnasium OSC Sporthalle	18.30-19.15 Aqua- Fitness aqua- vital	17.45-18.45 Indoor Biken OSC Gymnastikhalle	18.00-18.45 Aqua- Fitness aqua- vital		
19.00-20.00 Aerobic mit Tae Bo OSC- Gymnastikhalle	19.15-20.00 Aqua- Fitness aqua- vital	18.45-19.45 Konditionsgymnastik OSC- Gymnastikhalle	18.45-19.30 Aqua- Fitness aqua- vital		
19.00-20.00 Männersport 50 Plus Gymn.Halle Gymnasium	18.30-19.15 Steppaerobic OSC- Gymnastikhalle	18.45-19.45 Frauengymn. 40 Plus Sporthalle Marienschule	19.00-20.00 Bauch Beine Po Sporth. Sierhausen		
20.00-21.00 Indoor Biken OSC Gymnastikhalle	19.30-20.30 Langhantel OSC- Gymnastikhalle	19.00-20.30 Ballsport für Frauen Sporthalle Gymnasium			
20.00-20.45 20.15-21.00 Aqua- Jogging Schw-Halle Gymnasium		20.00-21.00 Langhantel OSC- Gymnastikhalle			

Alle Indoor Biken/ Aqua- Gruppen nur mit Voranmeldung! Nähere Info auch unter www.osc-damme.de

Stand: 14.08.2018