

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  |
|--|--|---|---|--|
|  |  |   |   | <b>Stuhlyoga</b><br><span style="color: blue;">●</span> 08:00 - 09:00 Uhr<br>FreiRaum<br>Sportdeck am 08.05.<br>(nicht am 15.05. + 22.05.)<br>15 € - Mit Indra |
|  | <span style="color: green;">●</span> <b>Fit in den Tag</b><br>10:00 - 10:45 Uhr<br>FreiRaum<br>Sportdeck 19.05.<br>Mit Miriam  |   | <span style="color: green;">●</span> <b>Fit in den Tag</b><br>10:00 - 10:45 Uhr<br>FreiRaum<br>Sportdeck am 07. & 21.05.<br>Mit Miriam                    | <b>Beweglichkeit</b><br><span style="color: green;">●</span> 10.00-10.45 Uhr<br>FreiRaum<br>Sportdeck am 08. & 22.05.<br>(nicht am 24.04.)<br>Mit Miriam       |
| <span style="color: green;">●</span> <b>Stretch &amp; Relax</b><br>11.15-12.15 Uhr<br>FreiRaum<br>Trockendock am 18.05.<br>(nicht am 20.04.)<br>Mit Miriam | <span style="color: orange;">●</span> <b>Aqua Thalasso Fit</b><br>11:15 - 11:45 Uhr<br>InselBad<br>(nicht am 21.04.)<br>Eintritt InselBad<br>(Bezahlung vor Ort)<br>Mit Miriam | <span style="color: green;">●</span> <b>Atmen &amp; Gehen</b><br>11:15 - 12:15 Uhr<br>Treffpunkt Eingang<br>Thalasso-<br>Gesundheitszentrum<br>Mit Miriam | <span style="color: green;">●</span> <b>Balance Training</b><br>11:15 - 12:15 Uhr<br>FreiRaum<br>Sportdeck am 07. & 21.05.<br>Mit Miriam                  | <span style="color: green;">●</span> <b>Rücken Fit</b><br>11.15-12.15 Uhr<br>FreiRaum<br>Sportdeck am 08. & 22.05.<br>(nicht am 24.04.)<br>Mit Miriam          |
|  | <span style="color: green;">●</span> <b>Deep Rest</b><br>13.30 -14.30 Uhr<br>Trockendock<br>Mit Miriam   |   | <span style="color: green;">●</span> <b>Deep Rest</b><br>13.30-14.30 Uhr<br>Trockendock<br>(nicht am 07.05.)<br>Mit Miriam                                |  |
| <span style="color: green;">●</span> <b>Bauchfett weg</b><br>16.00-17.00 Uhr<br>Sportdeck<br>(nicht am 20.04.)<br>Mit Miriam                               |  | <span style="color: green;">●</span> <b>Bodyweight Training<br/>ohne Geräte</b><br>15.15 - 16.15 Uhr<br>Sportdeck<br>Mit Miriam                           | <span style="color: orange;">●</span> <b>Aqua Thalasso Fit</b><br>17:15 - 17:45 Uhr<br>InselBad<br>Eintritt InselBad<br>(Bezahlung vor Ort)<br>Mit Ulrike |  |
| <span style="color: green;">●</span> <b>Badminton/<br/>Tischtennis</b><br>17:30 - 19:00 Uhr<br>Sportdeck<br>(nicht am 20.04.)<br>Mit Miriam                |  | <span style="color: green;">●</span> <b>Besser schlafen<br/>(Meditation)</b><br>17.00 - 17.30 Uhr<br>Trockendock<br>Mit Miriam                            |   |  |

- Unsere Gesundheitskurse, bitte beachten Sie die Hinweise zur Kursbuchung
- Sportkurse für alle, finanziert durch Ihren Gästebetrag
- Eintritt ins Inselbad erforderlich



Wir freuen uns, Ihnen dieses Jahr wieder einen Mix aus Sport- und Gesundheitskursen anbieten zu können. Unsere Sportkurse sind Gästebeitragsfinanziert und Sie können ohne vorherige Anmeldung an den Kursen teilnehmen.

Für die Teilnahme an einem unserer Gesundheitskurse ist eine vorherige Ticketbuchung erforderlich. Die Buchung können Sie online durchführen oder persönlich an der Tourist-Information im Haus des Gastes „Kogge“ vornehmen.

Die Teilnehmerzahl für diese Kurse ist begrenzt.

**Bitte beachten Sie folgende allgemeine Hinweise und Informationen:**

- Unsere Sportstätten:  
Sportdeck (Sporthalle)  
FreiRaum (Kursraum im Thalasso-Gesundheitszentrum)  
Trockendock (Kursraum im Kinderspielhaus Trockendock)
- Mögliche kurzfristige Änderungen (Kursverlegungen oder Ausfälle) werden über Aushänge in den Schaukästen bekannt gegeben!
- Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein und immer ein Handtuch mitbringen. Für Kurse im Sportdeck, im FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum) und im Trockendock bitte an saubere Sportschuhe denken. Glasflaschen etc. sind im Trainingsbereich untersagt.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
- Duschen und Umkleiden stehen im Sportdeck und im Thalasso-Gesundheitszentrum zur Verfügung.
- Unsere Stornierungsfristen für Veranstaltungen finden Sie in unseren AGB.

## *Euer Sportteam*

Bei Fragen rund um unser Kursprogramm senden Sie uns gerne eine E-Mail an: [sport@spiekeroog.de](mailto:sport@spiekeroog.de)

Nordic Walking Stöcke können während der Öffnungszeiten des Haus des Gastes „Kogge“ an der Tourist Information ausgeliehen und zurückgegeben werden.

Die Kautions beträgt 20 € und die Tagesmiete 5 €.

**Alle Informationen zur Buchung unserer Gesundheitskurse  
und unseres Sportprogrammes finden Sie hier.**

