

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				<p>Stuhlyoga</p> <p>● 08:00 - 09:00 Uhr Ort: FreiRaum 15 € - Mit Indra</p>
<p>● Breath Walk</p> <p>09:45 - 10:45 Uhr Ort: Treffpunkt Eingang Thalasso- Gesundheitszentrum Mit Miriam</p>	<p>● Fit in den Tag</p> <p>10:00 - 10:45 Uhr Ort: FreiRaum; am 16.06. abweichend im Sportdeck Mit Miriam</p>		<p>● Fit in den Tag</p> <p>10:00 - 10:45 Uhr Ort: FreiRaum Mit Miriam</p>	<p>● Fit in den Tag</p> <p>09:30-10:15 Uhr Ort: FreiRaum Mit Miriam</p>
<p>● Stretch & Relax</p> <p>11:15-12:15 Uhr Ort: FreiRaum Mit Miriam</p>	<p>● Aqua Thalasso Fit</p> <p>11:15 - 11:45 Uhr Ort: InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Miriam</p>		<p>● Beckenboden Training für Frauen</p> <p>11:00 - 11:45 Uhr Ort: FreiRaum; Mit Miriam</p>	<p>● Beweglichkeit & Balance</p> <p>10:30-11:15 Uhr Ort: FreiRaum Mit Miriam</p>
		<p>● Bodyweight Training ohne Geräte</p> <p>15:15 - 16:15 Uhr Ort: Sportdeck Mit Miriam</p>		
<p>● Bauchfett weg</p> <p>16:00-17:00 Uhr Ort: Sportdeck Mit Miriam</p>		<p>● Deep Rest</p> <p>16:45-17:30 Uhr Ort: FreiRaum (Kein Kurs am 17.06.) Mit Miriam</p>	<p>● Aqua Thalasso Fit</p> <p>17:15 - 17:45 Uhr Ort: InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Ulrike</p>	
<p>● Badminton/ Tischtennis</p> <p>17:30 - 19:00 Uhr Ort: Sportdeck Mit Miriam</p>		<p>● Ballspiele für Jung & Alt</p> <p>18:00 - 19:30 Uhr Ort: Sportdeck Mit Miriam</p>	<p>● Rücken Fit</p> <p>19:00-20:00 Uhr Ort: Sportdeck Mit Mareike</p>	

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

Sportdeck: Sporthalle rechts neben dem Inselbad - Zugang links neben der DHL Packstation
FreiRaum: Zugang links neben dem Thalasso-Gesundheitszentrum



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 unserem Gesundheitskurs "Stuhlyoga" ist eine vorherige Ticketbuchung erforderlich. Die Buchung können Sie online durchführen oder persönlich an der Tourist-Information im Haus des Gastes „Kogge“ vornehmen. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte beachten Sie folgende allgemeine Hinweise und Informationen:

• Unsere Sportstätten:

Sportdeck (Sporthalle) - Zugang links neben der DHL Packstation

FreiRaum (Kursraum im Thalasso-Gesundheitszentrum) - Zugang an der "Holzbrücke" ausgeschildert

- 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 und im FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum) 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

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.

