

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Stuhlyoga 08:00 - 09:00 Uhr Sportdeck (außer am 30.03.?) 15 € - Mit Indra</p>				<p>Stuhlyoga 08:00 - 09:00 Uhr Sportdeck (außer am 03.04..) 15 € - Mit Indra</p>
<p>Thalasso Walk 10:00 - 11:00 Uhr Treffpunkt Eingang Thalasso- Gesundheitszentrum Mit Rosi</p>	<p>Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Rosi</p>	<p>Thalasso Walk 10:00 - 11:00 Uhr Treffpunkt Eingang Thalasso- Gesundheitszentrum Mit Rosi</p>	<p>Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Rosi</p>	<p>Pilates für Fortgeschrittene 10.00 -11.00 Uhr Sportdeck (außer am 03.04) 15 € - Mit Rosi</p>
<p>Pilates 11.30-12.30 Uhr Sportdeck 15 € - Mit Rosi</p>		<p>Pilates 11.30-12.30 Uhr Sportdeck 15 € - Mit Rosi</p>		
	<p>Fußball 7-13 Jahre 15.00 - 16.00 Uhr Sportdeck Mit Rosi</p>			<p>Rücken Fit & Mobilitätstraining 15.30-16.30 Uhr Sportdeck (außer am 03.04.) Mit Rosi</p>
<p>Ballsport ab 14 Jahren 16.15-17.45 Uhr Sportdeck (außer am 06.04.) Mit Rosi</p>	<p>Aqua Thalasso Fit 17:15 - 17:45 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi</p>		<p>Aqua Thalasso Fit 17:15 - 17:45 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi</p>	<p>Tischtennis 17:00 - 18:30 Uhr Sportdeck (außer am 03.04.) Mit Rosi</p>
<p>Rücken Fit & Mobilitätstraining 18.00-19.00 Uhr Sportdeck Mit Rosi</p>		<p>Ballsport ab 14 Jahre 18.00 - 19.30 Uhr Sportdeck Mit Rosi</p>	<p>Badminton 18:30 - 20:00 Uhr Sportdeck Mit Rosi</p>	

- 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:

- 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.**

