

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>● Stuhlyoga 08:00 - 09:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 15,00 € - Mit Indra</p>	<p>● Breath Walk 08:30 - 09:30 Uhr Treffpunkt Eingang Thalasso- Gesundheitszentrum Mit Miriam</p>	<p>● “Lauf mit” - Jogging für alle ab 12 Jahre* 08:30 - 09:15 Uhr Treffpunkt Sportdeck Mit Sara</p>	<p>● Morgen_Meditation 09:00 - 09:30 Uhr Strand/Sportbude Mit Miriam</p>	<p>● Stuhlyoga 08:00 - 09:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 15,00 € - Mit Indra</p>	<p><u>Wichtiger Hinweis:</u> Die gekennzeichneten Kurse finden an folgenden Daten <u>nicht</u> statt: * am 21.07./22.07./ 06.08. und 07.08. ** am 12.08.</p>
<p>● Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Miriam</p>	<p>● Fit in den Tag* 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Miriam</p>	<p>● Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Miriam</p>	
<p>● Beachvölkerball 11:00 - 12:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Beweglichkeit & Balance 11:15 - 12:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Miriam</p>	<p>● Beachvölkerball* 11:00 - 12:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Beweglichkeit & Balance 11:15 - 12:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Miriam</p>	<p>● Stretch & Relax 11:00 - 11:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Miriam</p>	
<p>Beachsoccer für Jungen (7- 14 Jahre) ● 15:00 - 16:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Spiel und Spaß für Kinder* 15:00 - 16:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Beachsoccer für Mädchen (7- 14 Jahre) 15:00 - 16:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Beachvolleyball 15:30 - 16:30 Uhr Strand/Volleyballfeld Mit Hannes</p>	<p>● Spikeball/Frisbee 15:00 - 16:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Hannes</p>	<p>● Spiel und Spaß für Kinder 15:00 - 16:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Hannes</p>
<p>● Stretch & Relax 16:00 - 16:45 Uhr FreiRaum Mit Miriam</p>	<p>● Beachvolleyball 15:30 - 16:30 Uhr Strand/Volleyballfeld Mit Hannes</p>	<p>● Beckenboden Training für Frauen** 15:30 - 16:15 Uhr FreiRaum Mit Miriam</p>	<p>● Aqua Thalasso Fit 17:15 - 17:45 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Hannes</p>	<p>● Athletiktraining (ab 16 Jahren) 15:30 - 16:30 Uhr Sportdeck Mit Sara</p>	<p>● Beachsoccer ab 15 Jahren 16:15 - 17:15 Uhr Strand/Sportbude Mit Hannes</p>
<p>● Deep Rest 17:15 - 18:00 Uhr FreiRaum Mit Miriam</p>	<p>● Beachsoccer ab 15 Jahren* 16:30 - 17:30 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Athletiktraining (ab 16 Jahren) 16:30 - 17:30 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara</p>	<p>● Badminton 18:30 - 20:00 Uhr Sportdeck Mit Hannes</p>	<p>● Basketball* 16:30 - 17:30 Uhr Platz Tennisanlage Mit Hannes</p>	
<p>● Athletiktraining (ab 16 Jahren) 17:00 - 18:00 Uhr Sportdeck Mit Sara</p>	<p>● Aqua Thalasso Fit 17:15 - 17:45 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Hannes</p>	<p>● Deep Rest** 16:45 - 17:30 Uhr FreiRaum Mit Miriam</p>	<p>● RückenFit* 18:30 - 19:30 Uhr Platz Tennisanlage Mit Mareike</p>	<p>● Tischtennis 7-15 Jahre 17:00 - 18:30 Uhr Sportdeck Mit Sara</p>	
<p>● Tischtennis ab 16 Jahren 18:30 - 20:00 Uhr Sportdeck Mit Sara</p>	<p>● Basketball 18:30 - 19:30 Uhr Platz Tennisanlage Mit Hannes</p>	<p>● Abend-Meditation** 18:15 - 18:45 Uhr FreiRaum Mit Miriam</p>	<p>● “Lauf mit” - Jogging für alle ab 12 Jahren 19:00 - 19:45 Uhr Treffpunkt Sportdeck Mit Sara</p>		

● Unser Gesundheitskurs “Stuhlyoga”, Buchung erforderlich (s. Hinweise) ● Sportkurse für alle, finanziert durch Ihren Gästebetrag ● Eintritt ins InselBad erforderlich

Hinweise Sport- und Gesundheitskurse:

Wir freuen uns, Ihnen dieses Jahr wieder ein breites Kursangebot bieten 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 Einzelbuchung können Sie online durchführen oder persönlich an der Tourist Information im Haus des Gastes „Kogge“ vornehmen.

Kursbeschreibungen:

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie [online im Veranstaltungskalender](#) unter dem jeweiligen Kurs sowie im [Schaukasten am Sportdeck](#).

Bitte beachten Sie folgende allgemeine Hinweise & Informationen:

- Mögliche kurzfristige Änderungen (Kursverlegungen, Ausfälle) werden über Aushänge am Sportdeck und der Sportbude 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

NEU: Tenniskurse für die „Lütten“:

Schnupperkurse mit Sara:

Dienstags und Donnerstags

10:00 - 11:00 Uhr (7-10 Jahre)

11:15 - 12:15 Uhr (11-14 Jahre)

Du möchtest Tennis ausprobieren?

In unseren Schnupperkursen für Kinder werden spielerisch die ersten Schlagtechniken und Regeln vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - einfach anmelden und mitmachen.

Je Kurs maximal 5 Teilnehmer. Buchung und nähere Informationen zu den Terminen und Kursen findet Ihr hier:



Kooperation mit Maxie

„[Strandyoga für Alle](#)“ & „[Atemkurse & Strandyoga für Alle](#)“ (beides Gästebeitragssubventioniert) wird extern über MaxieYoga angeboten. Alle Informationen dazu bitte über die Aushänge oder Infogruppe von MaxieYoga/YogaInsel nachlesen. www.maxieyoga.de



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

Unser Sommer- Sportprogramm 2026

06.07.-30.08.2026



Miriam



Mareike



Sara



Indra



Hannes

Unser Team freut sich auf Euch!

Alle Informationen
zur Buchung
kostenpflichtiger
Kurse, unseres
Sportprogrammes
und eine Übersicht
unserer Sportstätten
finden Sie hier.

