

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wichtiger Hinweis: <u>Die gekennzeichneten Kurse finden an folgenden Daten nicht statt:</u> * am 07.09. und 09.09. <u>Wetterbedingte Kursverlegungen werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.</u> Stand 22.08.2026 
	● Morgen-Meditation 08:30 - 09:30 Uhr Treffpunkt Strand/Sportbude Mit Miriam	● “Lauf mit” - Jogging für alle ab 12 Jahre* 08:30 - 09:15 Uhr Treffpunkt Sportdeck Mit Sara	● Breath Walk 08:30 - 09:30 Uhr Treffpunkt Eingang Thalasso-Gesundheitszentrum Mit Miriam	● Morgen-Meditation 08:30 - 09:30 Uhr Treffpunkt Strand/Sportbude Mit Miriam	
● Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Sara	● Beweglichkeit & Balance 10:00 - 10:45 Uhr FreiRaum Mit Miriam	● Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara	● Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Miriam	● Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Miriam	
● Athletiktraining (ab 16 Jahren) 11:00 - 12:00 Uhr Sportdeck Mit Sara	● Aqua Thalasso Fit 11:15 - 11:45 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Miriam	● Beachvölkerball 11:00 - 12:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara	● Beweglichkeit & Balance 11:15 - 12:00 Uhr Sportdeck Mit Miriam	● Stretch & Relax 11:15 - 12:00 Uhr Sportdeck Mit Miriam	
● Beachsoccer 15:00 - 16:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara	● Ballspiele für Kinder 15:00 - 16:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara	● Beachsoccer für Mädchen & Frauen 15:00 - 16:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Sara		● Athletiktraining (ab 16 Jahren) 14:30 - 15:30 Uhr Sportdeck Mit Sara	
● Stretch & Relax * 16:00 - 16:45 Uhr FreiRaum Mit Miriam	● Beachvolleyball 16:30 - 17:30 Uhr Strand/Volleyballfeld Mit Sara	● Beckenboden Training für Frauen * 15:30 - 16:15 Uhr FreiRaum Mit Miriam	● Aqua Thalasso Fit 17:15 - 17:45 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Ulrike	● Fußball ab 8 Jahren 15:45 - 16:45 Uhr Sportdeck Mit Sara	
● Deep Rest * 17:15 - 18:00 Uhr FreiRaum Mit Miriam		● Abend-Meditation * 16:45 - 17:30 Uhr FreiRaum Mit Miriam	● RückenFit 18:30 - 19:30 Uhr FreiRaum Mit Mareike	● Tischtennis 17:00 - 18:30 Uhr Sportdeck Mit Sara	
● Basketball 17:00 - 18:00 Uhr Sportdeck Mit Sara		● Spiele für Jung & Alt * 18:00 - 19:30 Uhr Sportdeck Mit Miriam	● Badminton 18:30 - 20:00 Uhr Sportdeck Mit Sara		

● 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.

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!
- Wetterbedingte Kursverlegungen geben wir bis eine Stunde vor Kursbeginn auf unserer Homepage bekannt, informieren Sie sich bitte immer aktuell, danke.
- 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

31.08.-23.09.2026



Mareike



Miriam



Sara



Ulrike

Unser Team freut sich auf Euch!



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