

## Wichtige Hinweise zum Sportprogramm

1. Bei Fragen rund um unser Sportprogramm steht Ihnen das Team des Meerestied gerne zur Verfügung. Vor Ort unter **Tel. 0 49 76 / 91 93 260** oder per E-Mail an: **sport@spiekeroog.de**
2. Für die kostenpflichtigen Kurse ist eine Anmeldung und Bezahlung des Kurses im Thalasso-Gesundheitszentrum (TGZ) erforderlich. MaxieYoga bietet spontan & wetterabhängig noch „**StrandYoga für Alle**“ und „**Meer Puust för di – Restorative Breathing**“ an. Kosten 12,- Euro (vergünstigt dank Ihres Gästebeitrags). Bei Interesse: Maxie **Tel. 0177 / 43 00 727**. Die Anmeldung zu den Yoga-Kursen Glücksflow und Yin Yoga mit Maxie erfolgt ebenso über Maxieyoga.
3. **Nordic Walking-Stöcke** können während der Öffnungszeiten des Thalasso-Gesundheitszentrums (Mo-Fr. 8.00 -12.00 und 14.00- 18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 13.00 Uhr) ausgeliehen und zurückgegeben werden. Die **Kaution** eines Paares Stöcke beträgt 20,- Euro, die Tagesmiete 5,- Euro.
4. Bitte zu Kursbeginn **pünktlich sein** und **immer ein Handtuch mitbringen**. Für Kurse im Sportdeck und TGZ bitte an **saubere Sportschuhe** denken. Glasflaschen etc. sind im Trainingsbereich untersagt.
5. Die **Mindestteilnehmerzahl** pro Kurs beträgt 3 Personen.
6. Die **Teilnahme** erfolgt auf eigene Gefahr.
7. **Duschen und Umkleiden** stehen im Sportdeck zur Verfügung.
8. **Änderungen vorbehalten**. Kursverlegungen oder Ausfälle entnehmen Sie bitte den Aushängen in den Schaukästen.
9. **Tarife für Kurse** im InselBad beinhalten den Eintritt ins InselBad mit dem 2 Stunden-Tarif. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten des InselBades.

