

Uhrzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:00 - 9:00 Uhr	<b>Stuhlyoga</b> Sportdeck 08.00 - 09.00 Uhr 8,00 € Mit Indra				<b>Stuhlyoga</b> Sportdeck 08.00 - 09.00 Uhr 8,00 € Mit Indra	
9:00 - 10:00 Uhr			<b>Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson</b> Trockendock 09.00 - 9.45 Uhr 5,00 € Mit dem Physio-Team Max. 8 Teilnehmer Nicht am 01.05.!			
10:00 - 11:00 Uhr	<b>Aktiv in den Tag Zirkeltraining</b> Sportdeck 10.00 - 11.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 01. & 22.04.!	<b>Aktiv in den Tag Zirkeltraining</b> Sportdeck 10.00 - 11.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 23.04.!		<b>Aktiv in den Tag Zirkeltraining</b> Sportdeck 10.00 - 11.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 11. & 25.04.!	<b>Aktiv in den Tag Zirkeltraining</b> Sportdeck 10.00 - 11.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 26.04.!	
11:00 - 12:00 Uhr					<b>Fitmix Rücken</b> Kräftigung Sportdeck 11.00 - 12.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 26.04.!	
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Mobilitätstraining</b> Beweglichkeit Sportdeck 14.15 - 15.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 01. & 22.04.!	<b>Fitmix Rücken</b> Kräftigung Sportdeck 14.15 - 15.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 23.04.!	<b>Mobilitätstraining</b> Beweglichkeit Sportdeck 14.15 - 15.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 10. & 24.04./01.05.!	<b>Thalasso Athletik Training</b> Utkieker 14.30 - 15.30 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 11. & 25.04.!		
15:00 - 16:00 Uhr						
16:00 - 17:00 Uhr						
17:00 - 18:00 Uhr	<b>Ballsport ab 8 Jahren</b> Sportdeck 17.00 - 18.00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Thorsten Nicht am 01. & 22.04.!	<b>Laufen für Einsteiger Ausdauer</b> Büro TL Sport 17.00 - 18.00 Uhr 5,00 € Mit Thorsten Nicht am 23.04.!	<b>Ballsport ab 8 Jahren</b> Sportdeck 17.00 - 18.00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Thorsten Nicht am 10. & 24.04./01.05.!	<b>Ballsport ab 8 Jahren</b> Sportdeck 17.00 - 18.00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Thorsten Nicht am 25.04.!	<b>BOP (Bauch Oberschenkel Po)</b> Sportdeck 17.00 - 18.00 Uhr 5,00 € Mit Indra	
			<b>Klang - Entspannungsauszeit</b> Trockendock 17.00 - 18.00 Uhr 8,00 € Mit Laura Nicht am 01.05.!	<b>Aqua Thalasso Fit Wassersport</b> Inselbad 17.00 - 17.45 Uhr Nur Eintritt Inselbad (Bezahlung vor Ort)		

## 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: [meerestied@spiekeroog.de](mailto:meerestied@spiekeroog.de)

2. \*Für den PMR Kurs ist eine Anmeldung (bis 48 Std. vorher) und für alle kostenpflichtigen Kurse ist die Bezahlung online oder vor Ort in der Tourist-Information erforderlich. Sollte die Tourist-Information nicht besetzt und eine Onlinebuchung nicht möglich sein, bitte vor Ort beim Trainer bezahlen.

3. \*Nordic Walking-Stöcke können während der Öffnungszeiten des Haus des Gastes "Kogge" ausgeliehen und zurückgegeben werden. Die Kautions 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 Trockendock 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. \*Kontakt Indras Stuhlyoga und Massage: [yogaundmassage.de](http://yogaundmassage.de)

10. \*Legende Fitnesslevel pro Kurs:

**Blau** = Fokus auf Kräftigung & Entspannung

**Grün** = Fokus auf Spiel & Spaß

**Orange** = Kraft-/Ausdauer für Anfänger/Trainierte

**Rot** = High Intensity Training für Fitte

