

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

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

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

