

# SPORTPROGRAMM

GÜLTIG VOM 22.08.- 30.09.2022

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 – 10:00			Thalasso Walk & Atemübungen (Kumi) 5.€*		Thalasso Walk & Atemübungen (Kumi) 5.€*		
10:00 – 10:45	Fit in den Tag (Sportbude)	Fit in den Tag (Sportbude)		Fit in den Tag (Sportbude)		Slowjogging (SpD)	Ab September! Pilates & Atemübungen am Meer* *12.€ (Strand)
11:00 – 11:45		Spiele am Strand Strandburgenbau 4-7 J.(Strand)	Nordic-Walking 60 min. (SpD)	Spiele am Strand Strandburgenbau 4-7 J.(Strand)	RückenFit / Pilates (spD)		
12:15 – 12:45	Sportinformation (SpD) Ausleihen & Rückgabe von Nordic Walking Stöcke			Sportinformation (SpD) Ausleihen & Rückgabe von Nordic Walking Stöcke			
13:00	Pause						
14:00 – 15:00			Völkerball am Strand (Sportbude)				
15:00 – 16:00	Einrad/ Jonglieren ab 5 J. (SpD)	Badminton bis 16:15 (SpD)	15:30-16:30 Beach-Soccer (Fußballtore/ Oststrand)		Einrad/ Jonglieren ab 5 J. (SpD)	Special Siehe Aushang am Sportdeck!	
16:00 – 16:45				Tischtennis bis 17:15 (SpD)	Yoga für Kinder ab 6 J. (SpD)		
17:00 – 18:00		17:00-18:15 GlücksFlow Yoga* bei Maxie 20€ (SpD)					
17:30 - 18:00		AquaFit (Schwimmbad)	17:30-18:30 Fit in den Abend (SpD)	17:30-18:30 Ballsport ab 14 J. (SpD)			
18:00 - 19:00	RückenFit/ Stretching (SpD)						

## WICHTIGE HINWEISE

1. Die Teilnahme an dem Sportprogramm ist kostenfrei.
2. Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein und immer ein Handtuch mitbringen!
3. Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs beträgt 3 Personen.
4. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
5. Duschen und Umkleiden stehen im Sportdeck nicht zur Verfügung!
6. Änderungen vorbehalten. Kursverlegungen oder Ausfälle entneht Ihr bitte den Aushängen am Sportdeck und den Schaukästen.
7. Bei Fragen steht Euch die Sportteamerin Rosemarie gerne vor Ort, per Mail an: sport@spiekeroog.de oder unter: 01708912726 zur Verfügung.
8. Die Ausleihe und Rückgabe der Nordic-Walking Stöcke ist ausschließlich während der Sportinfo am Sportdeck möglich.



Ich freue mich auf Euch!  
Eure Rosemarie

Alle Kurse am Strand entfallen bei Regen! ☺

## TREFFPUNKT DER KURSE

- Sportdeck neben dem Inselbad & DünenSpa
- Strand
- Kurmittelhaus (Kumi)
- Schwimmbad



Maxie Yoga

\*Anmelden bei MaxieYoga Tel.01774300727



VIEL VERGNÜGEN WÜNSCHT  
DAS SPORTTEAM

iventos