

# SPORTPROGRAMM

GÜLTIG VOM 18.07.- 20.08.2022

## 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.



Wir freuen uns auf Euch!  
Eure Asja und Rosemarie (r)

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00 – 10:00			Thalasso Walk & Atemübungen (Kumi) 5.€*		Thalasso Walk & Atemübungen (Kumi) 5.€*	
10:00 – 10:45	Fit in den Tag (Strand/Sportbude)	Fit in den Tag (Strand/Sportbude)		Slow-Jogging 60min (SpD)		Functionell Fitness (Sportbude)
11:00 – 11:45	Nordic Walking 60min (SpD)	Spiele am Strand Strandburgenbau 4-7 Jahre (Strand)	Nordic-Walking ( SpD)	Spiele am Strand Strandburgenbau 4-7 Jahre (Strand)	RückenFit/Pilates (spD)	
12:00 – 12:45	Sportinformation (SpD) Ausleihen & Rückgabe Nordic Walking Stöcke					
13:00	Pause					
14:00 – 15:00		Beach Volleyball (Strand/Netze)	Völkerball am Strand (Sportbude)			
15:00 – 16:00	Einrad/ Jonglieren ab 5 Jahren (SpD)	Badminton (SpD)	15:15-16:30 Beach-Soccer (Fußballtore/Oststrand)	15.00-16.15 ZwergenFit 3-7 J. (SpD) nur bis 11.8.	Einrad ab 5 Jahren (SpD)	Special Siehe Aushang am Sportdeck!
16:00 – 16:45					TeensFit 10-14 Jahren (SpD)	
17:00 – 18:00		17:00-18:15 GlücksFlow Yoga* kostenpflichtig 20€ (SpD)	Stretch & Relax 17:00-17:30 (Sportbude)	Tischtennis (SpD)		
18:00 – 19:00	RückenFit & Pilates & Stretching (SpD)			Ballsport ab 14 Jahre (SpD)		

Alle Kurse am Strand entfallen bei Regen! ☺

## TREFFPUNKT DER KURSE

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



Maxie Yoga

\*Anmelden bei MaxieYoga Tel.01774300727



VIEL VERGNÜGEN WÜNSCHT  
DAS SPORTTEAM

iventos