

STRAND- UND SPORTPROGRAMM

GÜLTIG AB DEM 01.04.2019

MIT KEVIN!

WICHTIGE HINWEISE

- Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein.
- Zu den **Fitnesskursen** immer ein Handtuch mitbringen.
Bei Teilnahme in der Halle bitte auch an Hallenturnschuhe denken.
- Extra-Kurse** (Teilnahmegebühr 5 € oder separat ausgewiesen) sind in der Übersicht durch ein €-Zeichen gekennzeichnet.
- Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs beträgt 3 Personen.
- Änderungen vorbehalten. Kursverlegungen oder Ausfälle entnehmte Ihr bitte den Aushängen am Strand und an der Mehrzweckturnhalle.
- Bei schlechtem Wetter finden die **Strandprogramme** in der Strandsport-halle statt, außer Schlagball/Beachvolleyball.
- Bei Fragen steht Euch das Trainerteam gerne zur Verfügung.
- Für das **Sportabzeichen** meldet Euch bitte im Sportbüro an.
- Die Ausleihe von **Nordic-Walking**-Stöcken (begrenzte Anzahl) ist gegen Kautions 20 € möglich, auch während der Kogge-Öffnungszeiten.
- Für das Schnupper- und das Zirkeltraining ist eine Anmeldung bis 12:30 Uhr am gleichen Tag am Kurmittelhaus notwendig. Dort erhaltet Ihr auch weitere Infos.
- Die **Therapiewege** umfassen Thalasso, Atem- und Bewegungstherapie am Meer und erfordern eine Anmeldung am Kurmittelhaus bis 13:00 Uhr am Vortag.

TREFFPUNKT DER KURSE

FStuuv = Fitness Stuuv (unter dem InselBad)

SpD = Sportdeck

Kumi = Kurmittelhaus

ANKERGLÜCK YOGA



Alle **Yoga**-Angebote werden von Maxie vom „Anker Glück Yoga **Spiekeroog**“ durchgeführt. „Yoga für Alle“ findet mittwochs und freitags im Sportdeck statt (10 €/kurbeitragssubventioniert).

Bitte beachtet auch die Aushänge!

iventos
Agentur für Marketing

VIEL VERGNÜGEN!
WÜNSCHT DAS SPORTTEAM

	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 Uhr		9.00–9.50 Lauftreff (SpD)		9.00–9.50 Pilates (SpD)		9.00–10.00 PMR (SpD)
10.00 Uhr		10.00–10.50 Fit in den Tag (SpD)		10.00–11.00 Fit in den Tag (Kurpark)		10.00–10.50 Fit in den Tag (SpD)
11.00 Uhr		11.00–11.50 Nordic Walking⁹ (Kumi)	11.00–12.50 Sportinformationen (Kumi)	10.00–11.00 Yoga für Alle (SpD)	11.00–11.50 Rückenfit (SpD)	11.00–12.50 Sportinformationen (Kumi)
12.00 Uhr				11.00–11.50 Nordic Walking (Kumi)		
13.00 Uhr						11.00–12.00 Yoga für Alle[€] (SpD) Nur am 12. 19. 26.04.
14.00 Uhr		14.00–14.50 Faszientraining[€] (SpD)	14.00–14.50 Basketball (SpD)	14.00–14.50 Völkerball (SpD)		14.00–14.50 Faszientraining[€] (SpD)
15.00 Uhr		15.00–15.50 Einrad (SpD)	15.00–16.50 Badminton (SpD)	15.00–15.50 Volleyball (SpD)		
16.00 Uhr				16.00–17.50 Trampolin/Einrad (SpD)	16.00–16.50 Ballspiele (3–6 Jahre) (SpD)	16.00–17.50 Purzelturnen (3–7 J.) (SpD)
17.00 Uhr		17.30–18.00 Aquafit[€] (Inselbad)	17.00–18.50 Zirkeltraining am Gerät[€] (FStuuv) ¹⁰		17.30–18.00 Aquafit[€] (Inselbad)	
18.00 Uhr				18.00–19.50 Tischtennis (SpD)	18.00–18.50 Fußball (7–13 Jahre) (SpD)	18.00–18.50 Schnuppertraining[€] (FitnessStuuv) ¹⁰
19.00 Uhr			19.30–20.00 TABATA (SpD)		19.00–19.50 Fitnesszirkel (SpD)	
20.00 Uhr				20.00–22.00 Fußball (ab 14 Jahre) (SpD)	20.00–21.50 Ballsport (ab 14 Jahre) (SpD)	