

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Pilates 08:30 - 09:30 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Rosi (außer am 17.06.) ●			Stuhlyoga 08:00 - 09:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Indra ●
Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportbude am Strand Mit Rosi ●	Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Rosi (außer am 17.06.) ●		Stretch & Relax 09:30 - 10:30 Uhr Sportdeck Mit Rosi ●	Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportbude am Strand Mit Rosi ●
			Pilates 11:00 - 12:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Rosi ●	Beachsoccer 11:00-12:00 Uhr Sportbude am Strand Mit Rosi ●
Mobilitätstraining/ RückenFit 16.30-17.30 Uhr Sportdeck Mit Rosi ●		Mobilitätstraining/ RückenFit 15.00-15.45 Uhr Sportdeck Mit Rosi ●		
	Aqua Thalasso Fit 17:00 - 17:30 Uhr InselBad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi ●	Thalasso Walk 16:15 - 17:00 Uhr Treffpunkt Eingang Thalasso- Gesundheitszentrum 10,00 € - Mit Rosi ●	Aqua Thalasso Fit 17:00 - 17:30 Uhr InselBad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi ●	
	Badminton 18:00 - 19:30 Uhr Sportdeck Mit Rosi ● (außer am 24.06. + 01.07.)	Tischtennis 18:30 - 20:00 Uhr Sportdeck Mit Rosi ● (außer am 25.06.)	Fußball ab 14 Jahren 18:30 - 19.30 Uhr Sportdeck Mit Rosi ● (außer am 26.06.)	

Mögliche kurzfristige Änderungen (Kursverlegungen oder Ausfälle) werden über Aushänge in den Schaukästen bekannt gegeben!



- Unsere Gesundheitskurse, bitte beachten Sie die Hinweise zur Kursbuchung
- Sportkurse für alle, finanziert durch Ihren Gästebeitrag
- Eintritt ins InselBad erforderlich

Wir freuen uns, Ihnen dieses Jahr wieder ein breites Kursangebot bieten zu können. Unsere Sportkurse sind Gästebeitragsfinanziert und Sie können ohne vorherige Anmeldung an den Kursen teilnehmen.

Für die Teilnahme an einem unserer Gesundheitskurse ist eine vorherige Ticketbuchung erforderlich. Sie haben die Wahl zwischen einer Einzelbuchung (10 € je Kurs) oder dem Erwerb einer Zehnerkarte (85 €).

Die Einzelbuchung können Sie online durchführen oder persönlich an der Tourist Information im Haus des Gastes „Kogge“ vornehmen.

Unsere Zehnerkarte ist ausschließlich vor Ort an der Tourist-Information erhältlich. Die Teilnehmerzahl für diese Kurse ist begrenzt.

Zehnerkarte: Die ausgehändigte Karte bringen Sie bitte zu jedem Kurs mit. Die Zehnerkarte können Sie innerhalb der Familie nutzen und diese ist bis zum 31.12.2025 gültig. Um einen Platz in Ihrem ausgewählten Kurs zu erhalten und Ihre Teilnahme zu garantieren, reservieren Sie diesen bitte vorab an der Tourist Information im Haus des Gastes „Kogge“.

Bitte beachten Sie folgende allgemeine Hinweise und Informationen:

- Mögliche kurzfristige Änderungen (Kursverlegungen oder Ausfälle) werden über Aushänge in den Schaukästen bekannt gegeben!
- Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein und immer ein Handtuch mitbringen. Für Kurse im Sportdeck, im FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum) und Trockendock bitte an saubere Sportschuhe denken. Glasflaschen etc. sind im Trainingsbereich untersagt.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
- Duschen und Umkleiden stehen im Sportdeck und im Thalasso-Gesundheitszentrum zur Verfügung.
- Unsere Stornierungsfristen für Veranstaltungen finden Sie in unseren AGB.

Euer Sportteam

Bei Fragen rund um unser Kursprogramm senden Sie uns gerne eine E-Mail an: sport@spiekeroog.de
Nordic Walking Stöcke können während der Öffnungszeiten des Haus des Gastes „Kogge“ an der Tourist Information ausgeliehen und zurückgegeben werden.

Die Kautions beträgt 20 € und die Tagesmiete 5 €.

Alle Informationen zur Buchung unserer Gesundheitskurse und unseres Sportprogrammes finden Sie hier.

