

Sportprogramm & Gesundheitskurse

gültig von Dienstag, 30.09. - Freitag, 31.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Stuhlyoga 08:00 - 09:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 15,00 € - Mit Indra (außer am 13.10.)	 Progressive Muskelrelaxation 09:00 - 10:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Mareike (außer am 30.09.)		 Pilates 08:30 - 09:30 Uhr FreiRaum (im TGZ) 15,00 € - Mit Rosi (außer am 02.10.)	 Stuhlyoga 08:00 - 09:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 15,00 € - Mit Indra (außer am 17.10.)
 Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Rosi	 Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Rosi	 Body Mind Fitness 11:30 - 12:30 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Patricia (außer am 01.10.)	 Stretch & Relax 10:00 - 11:00 Uhr Sportdeck Mit Rosi	 Fit in den Tag 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck Mit Rosi
 Stretch & Relax 14.30 - 15:15 Uhr Sportdeck Mit Rosi	 Fitness Zirkel 11:00 - 12:00 Uhr Sportdeck 10,00 € - Mit Rosi		 Fitness Zirkel 11:00 - 12:00 Uhr Sportdeck 10,00 € - Mit Rosi	 Mobilitätstraining/ RückenFit 11.00-12.00 Uhr Sportdeck Mit Rosi (außer am 24.10.)
 Fußball ab 14 Jahren 15:30 - 16:30 Uhr Sportdeck Mit Rosi		 Ballsport 6-13 Jahre 15.00-16.30 Uhr Sportdeck Mit Rosi	 Autogenes Training 15:30 - 16:30 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Patricia (außer am 02.10.)	 Purzelturnen 4-7 Jahre 15:00 - 16:00 Uhr Sportdeck Mit Rosi
 Thalasso Walk 16:45 - 17:30 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	 Pilates 17:00 - 18:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 15,00 € - Mit Rosi (außer am 01.10.)	 Aqua Thalasso Fit 17:00 - 17:30 Uhr InselBad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi	
 Mobilitätstraining/ RückenFit 18.30-19.30 Uhr Sportdeck Mit Rosi		 Tischtennis 18:30 - 20:00 Uhr Sportdeck Mit Rosi	 Badminton 18:30 - 20:00 Uhr Sportdeck Mit Rosi	

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



Lust auf Tennis?



SCAN ME!

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

Sportprogramm & Gesundheitskurse

gültig vom 30.09. - 31.10.2025



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. Die Kosten der einzelnen Kurse sind in der Wochenansicht aufgeführt.

Ihre Buchung können Sie online durchführen oder persönlich an der Tourist-Information im Haus des Gastes „Kogge“ vornehmen.

Gültige Zehnerkarten aus dem Jahr 2025 können weiter bis zum 06.01.2026 genutzt und aufgebraucht werden. Um am gewünschten Kurs teilzunehmen, ist eine vorherige Anmeldung an der Tourist-Information „Kogge“ notwendig.

Die Teilnehmerzahl für unsere Gesundheitskurse ist begrenzt.

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.

