

STRAND- UND SPORT-PROGRAMM

GÜLTIG AB MONTAG, 02. SEPTEMBER 2019

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 entnehmt Ihr bitte den Aushängen am Strand und an der Mehrzweckturnhalle.
- Bei schlechtem Wetter finden die **Strandprogramme** in der Strandsporthalle statt, außer Schlagball/Beachvolleyball.
- Bei Fragen steht Euch das Trainerteam gerne zur Verfügung.
- Für das **Sportabzeichen** meldet euch bitte während der Sportinfo an.
- Die Ausleihe von **Nordic-Walking**-Stöcken (begrenzte Anzahl) ist gegen Kaution 20 € möglich, auch während der Kurmittelhaus Öffnungszeiten
- Für das Schnupper- und das Zirkeltraining im Fitness - Stuuu, ist eine Anmeldung bis 12:30 Uhr am gleichen Tag am Kurmittelhaus notwendig. Dort erhaltet Ihr auch weitere Infos.
- Der **Aktive Thalasso - Rundgang** umfasst neben strammen Gehen auch Atem- und Bewegungsübungen am Meer.

TREPPUNKT DER KURSE

- Fitness Stuuu (unter dem InselBad)**
- Inselbad**
- Sportdeck**
- Kurpark**
- (Kurmi) Kurmittelhaus**

ANKERGLÜCK YOGA



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

Bitte beachtet auch die Aushänge! *(Am 25.09. findet kein Yoga statt)

iventos
Agentur für Marketing

VIEL VERGNÜGEN!
WÜNSCHT DAS SPORTTEAM

	MO	DI	MI	DO	FR
10.00 - 11.00 Uhr	Fit in den Tag Sportdeck	Aktiver Thalasso- rundgang Sportdeck	Yoga / Maxie € Sportdeck	Fit in den Tag Sportdeck	Fit in den Tag Sportdeck
11.00 - 11.50 Uhr	Sport Info Sportdeck	Fit in den Tag Kurpark	Nordic Walking Kurmittelhaus	Sport Info Sportdeck	Zirkeltraining € Fitness - Stuuu
12.00 - 12.50 Uhr					
13.00 - 13.50 Uhr					
14.00 - 14.50 Uhr	Bootcamp Sportdeck			Zwergenfußball 3-6 Jahre Sportdeck	Fitter Rumpf Sportdeck
15.00 - 15.50 Uhr	Völkerball Sportdeck	Einrad + Trampolin Sportdeck	Volleyball Sportdeck	Einrad + Trampolin Sportdeck	
16.00 - 16.50 Uhr	Basketball Sportdeck				Purzel-Turnen Sportdeck
17.00 - 17.50 Uhr		Zirkeltraining € Fitness - Stuuu	Fussball Sportdeck		
17.30 - 18.00 Uhr	Aqua – Fitness € Inselbad			Aqua – Fitness € Inselbad	
18.00 - 18.50 Uhr		Badminton Sportdeck	Tischtennis Sportdeck		Fussball Sportdeck
18.30 - 19.20 Uhr	Schnuppertraining Fitness - Stuuu			Zirkeltraining Sportdeck	
19.00 - 19.50 Uhr					
20.00 - 20.50 Uhr			Ballsport Sportdeck	Ballsport Sportdeck	
21.00 - 21.50 Uhr					