

SPORTPROGRAMM

GÜLTIG AB 21. SEPTEMBER 2020

WICHTIGE HINWEISE

- Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein.
- Zu den Fitnesskursen immer ein **Handtuch** mitbringen. Bei Teilnahme in der Halle bitte auch **Hallenschuhe** mitbringen.
- Die **Mindestteilnehmerzahl** pro Kurs beträgt **3 Personen**.
- Änderung vorbehalten. Kursverlegungen oder Ausfälle entneht Ihr bitte den Aushängen an der Mehrzweckhalle.
- Bei Fragen steht Euch das Trainerteam gerne zur Verfügung.
- Das **Ausleihen** von Nordic Walking Stöcken ist gegen **Kaution von 20€ während der Sportinformation im Sportdeck** möglich.
- Es gelten die allgemeinen Hygienevorschriften.**
- Bitte meldet Euch innerhalb der Sport-Info im Sportdeck für die Fitnesskurse im Voraus an!** Sollten noch **freie Plätze** verfügbar sein, könnt ihr Euch **10 Minuten vor Kursbeginn** persönlich beim Trainer anmelden.
- Damit eine etwaige Infektionskette nachvollzogen werden kann, wird bei Anmeldung während der Sport-Info Euer Name, Anschrift und Telefonnummer durch das Trainerteam dokumentiert. Die Teilnahme an den Kursen ist nur unter Einstimmung der Dokumentation möglich.
- Die **maximale Teilnehmerzahl** pro Kurs beträgt **25 Personen**.
- Die Duschen sowie Umkleiden stehen nicht zur Verfügung.** Bitte kommt direkt in Sportbekleidung zu den Kursen.
- Der Aqua Fitness Kurs muss vorab online gebucht und bezahlt werden!** Solltet Ihr keinen Onlinezugang haben, könnt Ihr den Kurs auch in der **Tourst- Info in der Kogge** buchen. Der Kurs muss im Voraus gebucht werden, **vor Ort im InselBad ist keine Buchung möglich!**



ANKERGLÜCK YOGA

Alle **Yoga**-Angebote werden von Maxie vom „AnkerGlück Yoga Spiekeroog“ durchgeführt. Unter anderem finden dienstags, mittwochs und freitags Yoga Angebote im Sportdeck statt. Nähere Infos und Pläne gibt es auf www.yoga-Spiekeroog.de & den Aushängen.

ZUMBA:

Der Kurs „Zumba mit Odette“ findet immer **donnerstags von 19:00-20:00 Uhr im Sportdeck** statt. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Kurpark statt. **Bitte meldet Euch direkt bei Odette unter 01736590630 an.**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00 - 11:00 Uhr	Sport-Info Anmeldung Sportkurse Sportdeck	Sport-Info Anmeldung Sportkurse Sportdeck	Sport-Info Anmeldung Sportkurse Sportdeck	Fit in den Tag Sportdeck	10:30 - 11:15 Uhr Fit in den Tag Sportdeck
11:15 - 12:00 Uhr	Nordic Walking Kurmittelhaus			Sport-Info Anmeldung Sportkurse Sportdeck	11:45 - 12:30 Uhr Entspannung Sportdeck
13:00 - 14:00 Uhr					
14:00 - 14:45 Uhr	Rückenfit Sportdeck	Einrad Sportdeck	Volleyball Sportdeck	Einrad Sportdeck	Rückenfit Sportdeck
15:15 - 15:45 Uhr	Gleichgewicht/ Koordination Sportdeck	Einrad Sportdeck	Volleyball Sportdeck	Einrad Sportdeck	
16:15 - 17:00 Uhr		Tischtennis Sportdeck	Tabata Intervall Sportdeck	16:15-16:45 Uhr Bauchexpress Sportdeck	
17:15- 18:15 Uhr		Tischtennis Sportdeck	Badminton Sportdeck	17:15 - 17:45 Uhr Fatburn Sportdeck	
18:45 - 19:30 Uhr			Badminton Sportdeck	18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Fitness € Inselbad	
19:00 - 20:00 Uhr				Zumba € Sportdeck Anmeldung bei Odette!	

TREFFPUNKT DER KURSE

- Kurmittelhaus
- Inselbad
- Sportdeck

iventos
Agentur für Marketing

VIEL VERGNÜGEN!
WÜNSCHT DAS SPORTTEAM