

STRAND- UND SPORTPROGRAMM

GÜLTIG AB DEM 06.05.2019

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 entnimmt 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.

TREPPUNKT DER KURSE

- FStuuv** = Fitness Stuuv (unter dem InselBad)
SpD = Sportdeck
Kumi = Kurmittelhaus

ANKERGLÜCK YOGA



Alle **Yoga**-Angebote werden von Maxie vom „AnkerGlück Yoga Spiekeroog“ durchgeführt. „Yoga für Alle“ findet mittwochs und freitags im Sportdeck statt (10 €/kurbeitragsubventioniert).
Bitte beachtet auch die Aushänge!

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 Uhr					
10.00 Uhr	10.00–10.50 Fit in den Tag (SpD)	10.00–10.50 Aktive Thalassowanderung (SpD)	10.–10.50 Fit in den Tag (Kurpark)	10.–11.00 Yoga für Alle € (SpD)	10.–11.00 Yoga für Alle € (SpD)*
11.00 Uhr		11.00–12.50 Sportinformationen (Kumi)			11–12:50 Sportinformationen (Kumi)
12.00 Uhr					
13.00 Uhr					
14.00 Uhr					
15.00 Uhr					
16.00 Uhr		15.30–16.20 Thalasso Fit am Strand (Strandkorbvermietung) nur am 7., 14. und 21.5	16.00–16.50 Kid's Fit (3-6 J.) (SpD) nur am 15., 22. und 29.5.	15.30–16.20 Thalasso Fit am Strand (Strandkorbvermietung) nur am 7., 14. und 21.5.	16.00–17.50 Purzelturnen (3–7 J.) (SpD) *
17.00 Uhr	17.30–18.00 Aquafit € (Inselbad)	17.00–18.00 Zirkeltraining am Gerät € (FStuuv) ¹⁰		17–17:50 Fitness-zirkel (SpD) *	17.30–18.00 Aquafit € (Inselbad)
18.00 Uhr			18.00–19.50 Tischtennis (SpD)		
19.00 Uhr					
				* nur am 7., 14. und 21.5.	* nur am 10., 17., 24. und 31.5.