

STRAND- UND SPORTPROGRAMM

GÜLTIG AB DEM 6. JUNI 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 zu den Sportinfozeiten an.
- Die Ausleihe von **Nordic-Walking**-Stöcken (begrenzte Anzahl) ist gegen Kautions 20 € möglich, auch während der Öffnungszeiten im Kurmittelhaus.
- 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.
- Der **Aktive Thalasso-Rundgang** umfassen neben strammen Gehen auch Atem- und Bewegungsübungen am Meer.

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
10.00 Uhr		10.00–11.00 Aktiver Thalasso-Rundgang (Sportdeck)	10.00–11.00 Yoga / Maxie (Sportdeck) €		
10.30 Uhr	10.30–11.20 Fit in den Tag am Strand (Sportbude)			10.30–11.20 Fit in den Tag (Sportdeck)	10.30–11.20 Fit in den Tag (Sportdeck)
11.30 Uhr	11.30–12.50 Sport Info (Sportdeck)	11.30–12.20 Zirkeltraining am Strand (Sportbude)	11.30–12.20 Koordinationsstraining am Strand (Sportbude)	11.30–12.50 Sport Info (Sportdeck)	11.30–12.20 Zirkeltraining (Fitness-Stuuv) €
14.00 Uhr					14.00–14.50 Fitter Rumpf (Sportdeck)
15.00 Uhr	15.00–15.50 Bootcamp am Strand (Sportbude)	15.00–16.50 Einrad + Trampolin (Sportdeck)	15.00–16.50 Strand Volleyball (Sportbude)	15.00–15.50 Zwergefußball 3-6 Jahre (Sportdeck)	
16.00 Uhr	16.00–17.50 Beachsoccer (Sportbude)			16.00–16.50 Völkerball (Sportdeck)	16.00–17.50 Purzel-Turnen (Sportdeck)
17.00 Uhr		17.00–17.50 Zirkeltraining (Fitness-Stuuv) €	17.00–17.50 Beachsoccer (Sportbude)	17.00–17.50 Basketball (Sportdeck)	
				17.30–18.00 Aqua – Fitness (Inselbad) €	
18.00 Uhr		18.00–19.50 Badminton (Sportdeck)	18.00–19.50 Tischtennis (Sportdeck)	18.00–18.50 Zirkeltraining (Sportdeck)	18.00–18.50 Fussball (Sportdeck)
		18.30–19.20 Schnuppertraining (Fitness-Stuuv)			
20.00 Uhr			20.00–21.50 Ball-Sport (Sportdeck)	20.00–21.50 Ball-Sport (Sportdeck)	