

Sportprogramm gültig vom 19.08. - 13.09.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Stuhlyoga ● 08:00 - 09:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) (außer am 08.09.) 10,00 € - Mit Indra	Progressive Muskelrelaxation ● 09:00 - 10:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) (am 12./19./26.08. im Trockendock) 10,00 € - Mit Mareike	Thalasso Walk ● 8:30 - 09:30 Uhr Treffpunkt Eingang Thalasso- Gesundheitszentrum 10,00 € - Mit Rosi	Pilates ● 08:30 - 09:30 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Rosi	Stuhlyoga ● 08:00 - 09:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) (außer am 12.09.) 10,00 € - Mit Indra
Fit in den Tag ● 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Fit in den Tag ● 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Body Mind Fitness ● 10:00 - 11:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Patricia	Fit in den Tag ● 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Fit in den Tag ● 10:00 - 10:45 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi
Beachvölkerball ● 11:00 - 12:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Fitness Zirkel ● 11:00 - 12:00 Uhr Strandsporthalle 10,00 € - Mit Rosi	Aqua Thalasso Fit ● 11:15 - 11:45 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Hannes	Beachvölkerball ● 11:00 - 12:00 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Rücken Fit & Mobilisation ● 11:00-11.45 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi
Stretch & Relax ● 14.30 - 15.15 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi		Spikeball/Frisbee ● 15.00 - 16.00 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Fitness Zirkel ● 15.00 - 16.00 Uhr Strandsporthalle 10,00 € - Mit Rosi	
Sandburgen bauen für Kinder ● 15:30 - 16:30 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Pilates ● 16:00 - 17:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Rosi	Beachsoccer ● 16.00 - 17.00 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Autogenes Training ● 16:00 - 17:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Patricia	
Beachsoccer ● 16.45 - 17.45 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Aqua Thalasso Fit ● 17:00 - 17:30 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) (außer am 19.08.) Mit Hannes	Stretch & Relax ● 17.00 - 17.45 Uhr Strand/Sportbude Mit Rosi	Aqua Thalasso Fit ● 17:00 - 17:30 Uhr InselBad Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Hannes	Basketball ● 19:00 - 20:00 Uhr Platz Tennisanlage Mit Hannes
Rücken Fit & Mobilisation ● 18.30-19.15 Uhr Sportdeck Mit Rosi	Basketball ● 19:00 - 20:00 Uhr Platz Tennisanlage (außer am 19.08.) Mit Hannes	Tischtennis ● 18:30 - 20:30 Uhr Sportdeck Mit Rosi	Badminton ● 18:30 - 20:00 Uhr Sportdeck Mit Rosi	 HOLISTIC THALASSO, BAD & SPA.

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

Hinweise Sport- und Gesundheitskurse:

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. Sie haben die Wahl zwischen einer Einzelbuchung (10 € je Kurs) oder dem Erwerb einer Zehnerkarte (85 €).

Die Einzelbuchung können Sie online durchführen oder persönlich an der Tourist Information im Haus des Gastes „Kogge“ vornehmen.

Unsere Zehnerkarte ist ausschließlich vor Ort an der Tourist-Information erhältlich. Die Teilnehmerzahl für diese Kurse ist begrenzt.

Zehnerkarte: Die ausgehändigte Karte bringen Sie bitte zu jedem Kurs mit. Die Zehnerkarte können Sie innerhalb der Familie nutzen und diese ist bis zum 31.12.2025 gültig. Um einen Platz in Ihrem ausgewählten Kurs zu erhalten und Ihre Teilnahme zu garantieren, reservieren Sie diesen bitte vorab an der Tourist Information im Haus des Gastes „Kogge“.

Kursbeschreibungen:

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie online im Veranstaltungskalender unter dem jeweiligen Kurs.



Bitte beachten Sie folgende allgemeine Hinweise & 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 €.



Unser Sommer-Sportprogramm 2025

19.08.-13.09.2025



Patricia



Mareike



Rosi



Indra



Hannes

Unser Team freut sich auf Euch!

Alle Informationen zur Buchung unserer Gesundheitskurse und unseres Sportprogrammes finden Sie hier.

