PDF-XChange Product Click to buy NOW! www.tracker-software.com

Wichtige Hinweise zum Sportprogramm

1. *Bei Fragen rund um unser Sportprogramm steht Ihnen das Team des Meerestied gerne zur Verfügung.

Vor Ort unter Tel. 0 49 76 / 91 93 260 oder per E-Mail an: meerestied@spiekeroog.de

2. *Für den PMR Kurs ist eine Anmeldung (bis 48 Std. vorher) und für alle kostenpflichtigen Kurse ist die Bezahlung online oder vor Ort in der Tourist-Information erforderlich. Sollte die Tourist-Information nicht besetzt und eine Onlinebuchung nicht möglich sein, bitte vor Ort beim Trainer bezahlen.

3. *Nordic Walking-Stöcke können während der Öffnungszeiten des Haus des Gastes "Kogge" ausgeliehen und zurückgegeben werden. Die Kaution eines Paares Stöcke beträgt 20,- Euro, die Tagesmiete 5,- Euro.

4. *Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein und immer ein Handtuch mitbringen. Für Kurse im Sportdeck und Trockendock bitte an saubere Sportschuhe denken. Glasflaschen etc. sind im Trainingsbereich untersagt.

5. *Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs beträgt 3 Personen.

6. *Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

7. *Duschen und Umkleiden stehen im Sportdeck zur Verfügung.

8. *Änderungen vorbehalten. Kursverlegungen oder Ausfälle entnehmen Sie bitte den Aushängen in den Schaukästen. Kontakt Indras Stuhlyoga und Massage: yogaundmassage.de

9. *Legende Fitnesslevel pro Kurs:

Blau = Fokus auf Kräftigung & Entspannung
Grün = Fokus auf Spiel & Spaß
Orange= Kraftausdauer für Trainierte
Rot = High Intensity Training für Fitte

Bin für Dich da dank Deines Gästebeitrags!
DANKE
Dein Inselglück