

SPORTPROGRAMM

16.9.–31.10.2017



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
10.00 Uhr	Fit in den Tag	Fit in den Tag	Fit in den Tag	Fit in den Tag	Fit in den Tag	Fit in den Tag
11.00 Uhr	Eltern-Kind-Sport (3-12 J.)	Eltern-Kind-Sport (3-12 J.)	Eltern-Kind-Sport (3-12 J.)	Eltern-Kind-Sport (3-12 J.)	Eltern-Kind-Sport (3-12 J.)	Eltern-Kind-Sport (3-12 J.)
14.00 Uhr	Stretch & Relax	Badminton	Stretch & Relax	Fußschule** 14.30 Uhr: Gleichgewichtsschulung**	Tabata Intervalltraining	Thalasso Walking
15.00 Uhr	Body Workout	Tabata Intervalltraining	Rückenfit	Rückenfit	Badminton	Bauch muss weg** 15.30 Uhr: Gleichgewichtsschulung**
16.00 Uhr	Rückenfit	Bauch muss weg** 15.30 Uhr: Gleichgewichtsschulung**	Thalasso Nordic Walking	I-Zone Zirkeltraining*	Body Workout	Tabata Intervalltraining
17.00 Uhr	Boxfit*	I-Zone Zirkeltraining*	Faszination Faszien*	Langhanteltraining*	Boxfit*	
18.00 Uhr	Schlingentraining*	Pilates*				

iventos
Agentur für Marketing

Langeoog

Treffpunkt: Sportzentrum (Kavalierpad 15). Bei schönem Wetter gehen wir an den Strand!

Diese Angebote sind kostenlos mit LangeoogCard. Dauer jeweils 45 min, Kurse mit ** 30 min.

Treffpunkt: Sportzentrum (Kavalierpad 15). * 7,00 €/Person (60 min) (10er-Karte 50,00 €).

Bitte tel. oder im Sportzentrum anmelden!

Mind. 3 Teilnehmer. Zu allen Kursen bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen! Betreten der Trainingsräume nur mit Hallenschuhen! Änderungen vorbehalten! Stand: 13.09.2017.

Sportteam-Telefon 0174 1553347

Sportzentrum: So-Fr 10.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr

ENTSPANNT & AKTIV



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7.30 Uhr	Aquapower 5,00 €	Aquacycling 12,00 €	Aquapower 5,00 €		Aquapower 5,00 €
8.00 Uhr	Aquafitness 5,00 €		Aquafitness 5,00 €		Aquafitness 5,00 €
8.30 Uhr 8.40 Uhr	Aquafitness 5,00 €	Aquacycling 12,00 €	Aquafitness 5,00 €		Aquafitness 5,00 €
10.00 Uhr	Aquapower 5,00 €		Aquapower 5,00 €		Aquapower 5,00 €
11.00 Uhr	TriloChi® (90 min) 12,00 €				TriloChi® (90 min) 12,00 €
14.20 Uhr	Aquacycling 12,00 €				
15.00 Uhr				Aquacycling 12,00 €	
15.30 Uhr	Aquacycling 12,00 €				
16.20 Uhr 16.30 Uhr		Aquapower 5,00 €	Aquacycling 12,00 €	Aquapower 5,00 €	Aquacycling 12,00 €
17.00 Uhr	Aufrichten, bitte! 8,00 €	Atmung, Bewegung, Entspannung 8,00 €	Yoga 8,00 €	Die fünf Tibeter 8,00 €	
17.30 Uhr		Body Vital Training 10,00 €	Aquacycling 12,00 €	Body Vital Training 10,00 €	Aquacycling 12,00 €



Alle Kurse finden im Kur- und Wellness-Center statt.

Aquapower/Aquafitness 20 min, Aquacycling 45 min. Bitte 20 min eher da sein!

Für diese Kurse sind Bonus-/Mehrfachkarten erhältlich!

Dauer 60 min, TriloChi 90 min. Für diese Kurse empfehlen wir eine vorherige Anmeldung!