

SPORTPROGRAMM

1.–30.11.2017



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10.00 Uhr	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.)
14.00 Uhr	Stretch & Relax	Bauch muss weg** 14.30 Uhr: Gleichgewichtsschulung**	Rückenfit	Fußschule** 14.30 Uhr: Gleichgewichtsschulung**	Rückenfit
15.00 Uhr	Body Workout	Tabata Intervalltraining	Thalasso Nordic Walking	Body Workout	Thalasso Nordic Walking
17.00 Uhr	Langhanteltraining*		Faszination Faszien*	Pilates*	
18.00 Uhr		Pilates*			

iventos
Agentur für Marketing

Langeoog

Treffpunkt: Kur- und Wellness-Center (Kurstraße 3).

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

Treffpunkt: Kur- und Wellness-Center (Kurstraße 3). * **7,00 €/Person (60 min)** (10er-Karte 50,00 €).

Bitte tel. oder direkt im Kur- und Wellness-Center anmelden!

Mind. 3 Teilnehmer. Zu allen Kursen bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen! Betreten der Trainingsräume nur mit Hallenschuhen! Änderungen vorbehalten! Stand: 06.10.2017.

Anmeldung unter Telefon 0174 1553347

Das Sportzentrum am Kavalierpad bleibt bis zum Frühjahr geschlossen!