

SPORTPROGRAMM

1.7.-15.9.2018



	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 Jahre)	Eltern-Kind-Sport (3-12 Jahre)	Eltern-Kind-Sport (3-12 Jahre)	Eltern-Kind-Sport (3-12 Jahre)	Eltern-Kind-Sport (3-12 Jahre)	Eltern-Kind-Sport (3-12 Jahre)
14.00 Uhr	Body Styling	Thalasso Beach-walking	Bootcamp	Thalasso Beach-walking	Body Styling	Thalasso Beach-walking
14.00 Uhr	Sandburgenbau	Schlingen-training	Beachsoccer	Schlingen-training	Sandburgenbau	
15.00 Uhr	Rückenfit	Gleichgewichts-training & Fußschule	Mini-Sport-abzeichen/ Sportfest (14tg. im Wechsel)	Gleichgewichts-training & Fußschule	Rückenfit	Crossworkout
16.00 Uhr	Stretch & Relax	Tabata Intervall		Tabata Intervall	Stretch & Relax	Tabata Intervall/ Beachvolleyball
17.00 Uhr	Jump 'n' Run	Bauch Express	Badminton*	Jump 'n' Run	Bauch Express	Bauch Express
18.00 Uhr	Pilates	Funcional Stability	Langhantel-training	Move Dance	I-Zone-Zirkel-training	

*Badminton wird kostenlos angeboten!



Treffpunkt: Sportpalast am Strand, Übergang Hauptbad. Bei schlechter Witterung gehen wir ins Sportzentrum.

Diese Angebote sind kostenlos mit der LangeoogCard.

Dauer jeweils 45 min, „Bauch Express“ 30 min.


Treffpunkt: Sportzentrum (ehemals Tennishalle), Kavaliertpad 15, 7,00 €/Person (60 min)

(10er-Karte 50,00 €). Mind. zwei Personen. **Für diese Kurse bitte vorher anmelden: Tel. 0174 1553347.**

***Badminton wird kostenlos angeboten!**

Zu allen Kursen bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen! Betreten der Trainingsräume nur mit Hallenschuhen! Änderungen vorbehalten! Stand: 28.06.2018

ENTSPANNT & AKTIV

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
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 10.30 Uhr	Aquapower 5,00 €		Aquapower 5,00 €		Aquapower 5,00 €	Yoga mit Michaela 15,00 € (10.30 Uhr)
11.00 Uhr	TriloChi® 12,00 €				TriloChi® 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!/ Strandyoga jeweils 8,00 €	Atmung, Bewegung, Entspannung 8,00 €	Yoga 8,00 €	Die fünf Tibeter 8,00 €	Yoga mit Michaela 15,00 €	
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.

Zum Strandyoga treffen wir uns am Kur- und Wellness-Center und gehen dann gemeinsam zum Strand.

Aquapower/Aquafitness 20 min, Aquacycling 45 min. Bitte 20 min eher da sein!
Für diese Kurse sind Bonus-/Mehrfachkarten erhältlich!

Dauer 60 min, „TriloChi“ und „Yoga mit Michaela“ 90 min.

Für diese Kurse empfehlen wir eine vorherige Anmeldung im Kur- und Wellness-Center!