

# 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), Kavaliervad 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<br>8.40 Uhr  | Aquafitness 5,00 €                                  | Aquacycling 12,00 €                        | Aquafitness 5,00 €  |                                | Aquafitness 5,00 €           |  |
| 10.00 Uhr<br>10.30 Uhr  | Aquapower 5,00 €                                    |  | Aquapower 5,00 €    |                                | Aquapower 5,00 €             | Yoga mit Michaela<br>15,00 € (10.30 Uhr) |
| 11.00 Uhr   | TriloChi®<br>12,00 €                                |  |                     |                                | TriloChi®<br>12,00 €         |  |
| 14.20 Uhr   | Aquacycling 12,00 €                                 |  |                     |                                |                              |  |
| 15.00 Uhr   |   |  |                     | Aquacycling 12,00 €            |                              |  |
| 15.30 Uhr   | Aquacycling 12,00 €                                 |  |                     |                                |                              |  |
| 16.20 Uhr<br>16.30 Uhr  |   | Aquapower 5,00 €                           | Aquacycling 12,00 € | Aquapower 5,00 €               | Aquacycling 12,00 €          |  |
| 17.00 Uhr   | Aufrichten, bitte!/<br>Strandyoga<br>jeweils 8,00 € | Atmung, Bewegung,<br>Entspannung<br>8,00 € | Yoga<br>8,00 €      | Die fünf Tibeter<br>8,00 €     | Yoga mit Michaela<br>15,00 € |  |
| 17.30 Uhr   |   | Body Vital Training<br>10,00 €             | Aquacycling 12,00 € | Body Vital Training<br>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!