

# SPORTPROGRAMM

# 5.5.-30.6.2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8.00 Uhr		Power Yoga			Power Yoga	
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)	Parcours für Kids (4-10 J.)	Eltern-Kind-Sport (3-12 Jahre)	Eltern-Kind-Sport (3-12 Jahre)	Parcours für Kids (4-10 J.)	Eltern-Kind-Sport (3-12 Jahre)
14.00 Uhr	Thalasso Beachwalking	Faszination Faszien	Slingfit-Training	Thalasso Beachwalking	Slingfit-Training	Faszination Faszien
15.00 Uhr	Badminton	Rückenfit	Gleichgewichts- & Fußschule	Sandburgenbau	Gleichgewichts- & Fußschule	Rückenfit
16.00 Uhr	Tabata Intervalltraining	Beachsoccer	Tabata Intervalltraining	Beachvolleyball	Tabata Intervalltraining	Bootcamp
17.00 Uhr	Stretch & Relax	Fatburner (20 min)	Stretch & Relax	Fatburner (20 min)	Stretch & Relax	Fatburner (20 min)
17.30 Uhr		Bauch Express (30 min)		Bauch Express (30 min)		Bauch Express (30 min)
18.00 Uhr	Pilates	Langhantel-Training	Pilates	Fitnessparcours	I-Zone Zirkeltraining	I-Zone Zirkeltraining
19.00 Uhr				Yin Yoga		Yin Yoga

**Treffpunkt: Sportstrand (Hauptbad).** Diese Angebote sind - außer Power Yoga - kostenlos mit der LangeoogCard. Dauer je 45 min, soweit nicht anders angegeben.

**Treffpunkt: Sportzentrum (Kavalierpad 15), 7,00 €/Person (60 min)** (10er-Karte 50,00 €). Mind. zwei Personen. **Für diese Kurse bitte vorher**

**anmelden: Tel. 0174 1553347. Zu allen Kursen bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!**  
**Betreten der Trainingsräume nur mit sauberen Hallenschuhen!**



**Tennis** (Außen- oder Hallenplatz): 22,00 €/Stunde, Anmeldung im Sportzentrum.

Im Außenbereich befinden sich auch ein **Multi-Court** (z.B. für Basketball, Fußball) - Nutzung kostenlos - und ein **Fußball-Billard** (5,00 €/30 min). Bälle etc. können im Sportzentrum ausgeliehen werden.

**Sportzentrum: So-Fr 10.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr.** Änderungen vorbehalten! Stand: 30.04.2019

# 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 €				Hatha-Yoga (90 min) 12,00 €
14.20 Uhr	Aquacycling 12,00 €				
15.00 Uhr	Hatha-Yoga (90 min) 12,00 €			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 €	... und weiteratmen! 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.  
Kurstraße 3 | Tel. 04972 693-215 | [kwc@langeoog.de](mailto:kwc@langeoog.de)

**Im Meerwasserbecken (32 °C):** Aquapower/Aquafitness 20 min, Aquacycling 45 min. Bitte 20 min eher da sein!  
Für diese Kurse sind Bonus-/Mehrfachkarten erhältlich!

**Im Trainingsraum. Bitte nur mit sauberen Hallenschuhen betreten!**  
Dauer 60 min, TriloChi und Hatha-Yoga 90 min. Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

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