

SPORTPROGRAMM

15.7.-15.9.2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8.00 Uhr				<u>Vinyasa Yoga*</u>		
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	Sportabzeichen Sprung	Sportabzeichen Mittel-/Langstrecke		Thalasso Beachwalking	Sportabzeichen Sprint + Seil	Thalasso Beachwalking
				Sportabzeichen Wurf/Stoß		
Weitere Informationen zur Sportabzeichenabnahme siehe separater Aushang!						
15.00 Uhr	Jump & Run	<u>Slingfit*</u>	Mini-Sportabzeichen/ Sportfest (im wöchentlichen Wechsel)	Jump & Run	<u>Slingfit*</u>	<u>Faszination Faszien*</u>
16.00 Uhr	Rückenfit	Badminton/ Thalasso Beachwalking		Rückenfit	Gleichgewichts-/Fußschule	Stretch & Relax
17.00 Uhr	Fatburner (20 min)	Stretch & Relax		Fatburner (20 min)	Tabata Intervall	Tabata Intervall
17.30 Uhr	Bauch Express (30 min)		Bauch Express (30 min)			
18.00 Uhr	<u>Partner Workout*</u>	<u>Bootcamp*</u>	<u>Flexibar*</u>	<u>I-Zone Krafttraining*</u>	<u>Bootcamp*</u>	

■ Treffpunkt: Sportstrand (Hauptbad). Diese Angebote sind 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 kostenpflichtigen 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!




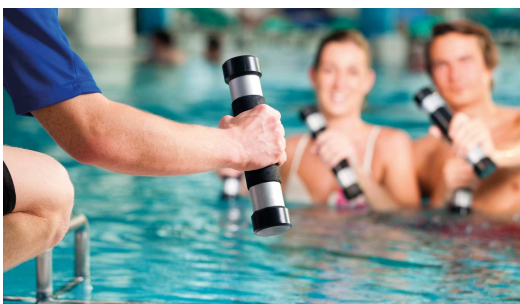
Tennis (Außen- oder Hallenplatz): 22,00 €/Stunde, Anmeldung im Sportzentrum.

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: 12.07.2019

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

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!


Langeoog