

Uhrzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 - 9:00 Uhr	Stuhlyoga Sportdeck 08:00 - 09:00 Uhr 8,00 € - Mit Indra	Thalassowalk Büro TL Sport 08:00 - 09:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi		Thalassowalk Büro TL Sport 08:00 - 09:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Stuhlyoga Sportdeck 08:00 - 09:00 Uhr 8,00 € - Mit Indra	
9:00 - 10:00 Uhr	Aktiv in den Tag Zirkeltraining Sportdeck 09:00 - 10:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 22.07.!	Aktiv in den Tag Athletiktraining Strandsporthalle 09:00 - 10:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 23.07.!	Guten Morgen Spiekerooog Stretch & Relax Strandsporthalle 09:00 - 10:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Aktiv in den Tag Zirkeltraining Sportdeck 09:00 - 10:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 25.07.!	Aktiv in den Tag Zirkeltraining Sportdeck 09:00 - 10:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 26.07.!	
10:00 - 11:00 Uhr / 10:00 - 12:00 Uhr	Pilates Sportdeck 10:15 - 11:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi Nicht am 01.07.!	Fit in den Tag Strandsporthalle 10:00 - 11:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Laufen für Geübte Ausdauer Büro TL Sport 10:00 - 11:00 Uhr 5,00 € - Mit Hannes	Pilates Sportdeck 10:00 - 11:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Beachvölkerball Strandsporthalle 10:00 - 11:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Rosi	
	Schlagball Für alle Strandsporthalle 10:00 - 11:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes	Achtsamkeitstraining im Stabkampf Strandsporthalle 10:00 - 11:30 Uhr 5,00 € - Mit Anne	Aktiv in den Tag Athletiktraining Strandsporthalle 10:00 - 11:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 24.07.!	Spike Ball Für alle Strandsporthalle 10:15 - 11:15 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes	Tischtennis & Badminton Sportdeck 10:15 - 11:15 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes	
		Freies Krafttraining Für alle Strandsporthalle / FitnessStuuv 10:30 - 12:00 Uhr 10,00 € - Mit Thorsten Nicht am 23.07.!		Rhythmisches Training mit großen Holzstäben Strandsporthalle 10:00 - 11:30 Uhr 5,00 € - Mit Anne		
11:00 - 13:00 Uhr	Stretch & Relax Strandsporthalle 11:30 - 12:30 Uhr 5,00 € - Mit Rosi Nicht am 01.07.!	Fuß- und Gleichgewichtsschule Strandsporthalle 11:30 - 12:30 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Aqua Thalasso Fit Wassersport InselBad 11:00 - 11:45 Uhr Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Hannes	Wirbelsäulentraining Sportdeck 11:00 - 12:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Aqua Thalasso Fit Wassersport InselBad 11:15 - 12:00 Uhr Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi	
	Ultimate Frisbee Für alle Strandsporthalle 11:30 - 12:30 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes		Bauch Express Strandsporthalle 12:00 - 12:45 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Kinderolympiade Sport & Spaß am Strand Strandsporthalle 11:15 - 12:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes	Fitmix Rücken Kräftigung Sportdeck 11:15 - 12:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 26.07.!	
14:00 - 15:00 Uhr	Mobilitätstraining Beweglichkeit Sportdeck 14:15 - 15:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 22.07.!	Fitmix Rücken Kräftigung Sportdeck 14:15 - 15:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 23.07.!	Mobilitätstraining Beweglichkeit Sportdeck 14:15 - 15:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 24.07.!	Fitmix Rücken Kräftigung Strandsporthalle 14:15 - 15:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 25.07.!		Einradfahren Für alle Sportdeck 14:00 - 15:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes Nicht am 20.07.!
	Bauch Express Strandsporthalle 14:30 - 15:15 Uhr 5,00 € - Mit Rosi Nicht am 01.07.!	Thalasso Intervalltraining Strandsporthalle 14:15 - 15:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Beachvölkerball Strandsporthalle 14:00 - 15:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Rosi	Sandburgbauen Strandsporthalle 14:00 - 14:45 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Rosi	Bauch Express Strandsporthalle 14:00 - 14:45 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	
15:00 - 16:00 Uhr	Beachsoccer Strandsporthalle 15:00 - 16:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes	Stretch & Relax Strandsporthalle 15:15 - 16:15 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	Boccia Strandsporthalle 15:00 - 15:45 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Rosi	Fuß- und Gleichgewichtsschule Strandsporthalle 15:00 - 16:00 Uhr 5,00 € Mit Rosi	Tischtennis & Badminton Sportdeck 15:00 - 16:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes Nicht am 20.07.!	
16:00 - 17:00 Uhr	Beachvölkerball Strandsporthalle 16:00 - 17:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Rosi Nicht am 01.07.!	Sandburgbauen Strandsporthalle 16:30 - 17:30 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Rosi	Purzelturnen Sportdeck 16:30 - 17:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Rosi	Freies Krafttraining Für alle Strandsporthalle / FitnessStuuv 16:30 - 18:00 Uhr 10,00 € - Mit Thorsten Nicht am 25.07.!	Beachsoccer Strandsporthalle 15:00 - 16:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Rosi	
17:00 - 18:00 Uhr	Ballspiele ab 8 Jahre Sportdeck 16:30 - 18:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes	Laufen für Einsteiger Büro TL Sport 17:00 - 18:00 Uhr 5,00 € - Mit Thorsten Nicht am 23.07.!		Beachvolleyball DLRG Hauptbadestrand 17:00 - 18:00 Uhr Kostenfreies Familienangebot Mit Hannes	BOP (Bauch Oberschenkel Po) Sportdeck 17:00 - 18:00 Uhr 5,00 € - Mit Indra	
	Powerwalking Strandsporthalle 17:00 - 18:00 Uhr 5,00 € - Mit Rosi Nicht am 01.07.!	Aqua Thalasso Fit Wassersport InselBad 17:00 - 17:45 Uhr Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Hannes	Klang - Entspannungsauszzeit Trockendock 17:00 - 18:00 Uhr 8,00 € - Mit Laura	Aqua Thalasso Fit Wassersport InselBad 17:00 - 17:45 Uhr Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi	Stretch & Relax Strandsporthalle 16:15 - 17:15 Uhr 5,00 € - Mit Rosi	

Ein begrenztes Kontingent an Strandsportequipment, wie Bälle, Boccia-Kugeln, etc. können unentgeltlich zu den Zeiten der Strandsportkurse an der Strandsporthalle bei den Sportteamern ausgeliehen werden.

Wichtige Hinweise zum Sportprogramm

1. *Bei Fragen rund um unser Sportprogramm steht Ihnen das Team des Meerestied gerne zur Verfügung. Ebenso können hier Kritiken abgesetzt werden.
Tel. 0 49 76 / 91 93 261 (Es gibt keine festen Bürozeiten) oder per E-Mail an: sport@spiekeroog.de
2. *!NEU! Die Strandsportbude befindet sich am Strandabgang "Ev. Jugendhof"!
3. *Nordic Walking-Stöcke können während der Öffnungszeiten des Haus des Gastes "Kogge" ausgeliehen und zurückgegeben werden. Die Kautions eines Paares Stöcke beträgt 20,- Euro, die Tagesmiete 5,- Euro.
4. *Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein und immer ein Handtuch mitbringen. Für Kurse im Sportdeck und Trockendock bitte an saubere Sportschuhe denken. Glasflaschen etc. sind im Trainingsbereich untersagt.
5. *Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs beträgt 3 Personen.
6. *Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
7. *Duschen und Umkleiden stehen im Sportdeck zur Verfügung.
8. *Änderungen vorbehalten. Kursverlegungen oder Ausfälle entnehmen Sie bitte den Aushängen in den Schaukästen.
9. *Kontakt Indras Stuhlyoga und Massage: yogaundmassage.de
10. *Legende Fitnesslevel pro Kurs:

Schwarz = Intensität in Eigenregie

Blau = Fokus auf Kräftigung & Entspannung

Grün = Fokus auf Spiel & Spaß (kostenfrei)

Orange = Kraft-/Ausdauer für Anfänger/Trainierte

Rot = High Intensity Training für Fitte

