

Uhrzeiten	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 - 9:00 Uhr				<b>Stuhlyoga</b> ● 08:00 - 09:00 Uhr FreiRaum (im TGZ) 8,00 € - Mit Indra	
9:00 - 10:00 Uhr			<b>Aktiv in den Tag Zirkeltraining</b> ● 09:00 - 10:00 Uhr Eingang Sportdeck 5,00 € - Mit Nadja Nicht am 14.11. und 05.12.2024		<b>Aktiv in den Tag Zirkeltraining</b> ● 09:00 - 10:00 Uhr Eingang Sportdeck 5,00 € - Mit Nadja Nicht am 16.11. und 07.12.2024
10:00 - 11:00 Uhr		<b>Fit Mix Rücken Kräftigung für den Körper</b> ● 10:00 - 10:45 Uhr FreiRaum (im TGZ) 5,00 € - Mit Nadja Nicht am 04.12.2024		<b>FitMix Rücken Kräftigung für den Körper</b> ● 10:00 - 10:45 Uhr FreiRaum (im TGZ) 5,00 € - Mit Nadja Nicht am 06.12.2024	
17:00 - 18:00 Uhr	<b>Aqua Thalasso Fit Ganzkörpertraining im Wasser</b> ● 17:00 - 17:45 Uhr InselBad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Nadja Nicht am 03.12.2024		<b>Aqua Thalasso Power Konditionelles Training</b> ● 17:00 - 17:45 Uhr Inselbad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Nadja Nicht am 19.12.2024		

- = Fokus auf Kräftigung & Entspannung
- = Kraft-/Ausdauer für Anfänger/Trainierte
- = High Intensity Training für Fitte

## ACHTUNG: Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge in den Schaukästen!

Mögliche kurzfristige Änderungen (Kursverlegungen oder Ausfälle) werden per Aushang bekannt gegeben. Vielen Dank!

## Wichtige Hinweise zum Sportprogramm:

1. Bei Fragen rund um unser Sportprogramm steht Ihnen das Team des Meerestied gerne zur Verfügung. Aktuell sind wir nur per E-Mail an: [sport@spiekeroog.de](mailto:sport@spiekeroog.de) erreichbar. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht und Anfragen zu unserem Sportprogramm!
2. 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.
3. Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein und immer ein Handtuch mitbringen. Für Kurse im Sportdeck, im FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum) und Trockendock bitte an saubere Sportschuhe denken. Glasflaschen etc. sind im Trainingsbereich untersagt.
4. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
5. Duschen und Umkleiden stehen im Sportdeck zur Verfügung.
6. Kontakt Indras Stuhlyoga und Massage: [yogaundmassage.de](http://yogaundmassage.de)