

Uhrzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30 Uhr	Stuhlyoga ● 08:30 - 09:30 Uhr FreiRaum (im TGZ) 8,00 € - Mit Indra				Stuhlyoga ● 08:30 - 09:30 Uhr FreiRaum (im TGZ) 8,00 € - Mit Indra	
10:00 - 10:45 Uhr		Sylvesterlauf 2024 Start: 10.00 Uhr Kogge Alle Infos zum Lauf und zur Anmeldung findet Ihr online im Veranstaltungskalender		Fit in den Tag Mobilisation und Kräftigung ● 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck 5,00 € - Mit Nadja	Fit in den Tag Mobilisation und Kräftigung ● 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck 5,00 € - Mit Nadja Nicht am 27.12.2024!	Fit in den Tag Mobilisation und Kräftigung ● 10:00 - 10:45 Uhr Sportdeck 5,00 € - Mit Nadja
10:45 - 11:30 Uhr				Kleine Spiele ab 8 Jahren ● 10:45 - 11:30 Uhr Sportdeck Mit Nadja	Kleine Spiele ab 8 Jahren ● 10:45 - 11:30 Uhr Sportdeck Mit Nadja Nicht am 27.12.2024!	Kleine Spiele ab 8 Jahren ● 10:45 - 11:30 Uhr Sportdeck Mit Nadja
15:00 - 16:00 Uhr	Klang- Entspannungszeit ● 15:00 - 16:00 Uhr FreiRaum 8,00 € - Mit Laura		Klang- Entspannungszeit ● 15:00 - 16:00 Uhr FreiRaum 8,00 € - Mit Laura			
17:00 - 18:00 Uhr		Aqua Thalasso Fit Ganzkörpertraining im Wasser ● 17:00 - 17:45 Uhr InselBad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Nadja		Aqua Thalasso Fit Ganzkörpertraining im Wasser ● 17:00 - 17:45 Uhr InselBad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Nadja		
18:30 - 19:30 Uhr					BOP ● 18:30 - 19:30 Uhr Sportdeck 5,00 € - Mit Indra	

- = Fokus auf Kräftigung & Entspannung
- = Kraft-/Ausdauer für Anfänger/Trainierte
- = Fokus auf Spaß und Spiel (Angebot finanziert durch Ihren Gästebeitrag)

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 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