

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Stuhlyoga</b> (außer am 14.04.2025)  <b>08:00 - 09:00 Uhr</b> FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Indra	<b>Progressive Muskelrelaxation</b>  <b>09:00 - 10:00 Uhr</b> FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Mareike	<b>Thalasso Walk</b>  <b>8:00 - 09:00 Uhr</b> Treffpunkt Eingang Thalasso-Gesundheitszentrum 10,00 € - Mit Rosi	<b>Stuhlyoga</b> (nur am 17.04.2025)  <b>08:00 - 09:00 Uhr</b> FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Indra	<b>Stuhlyoga</b> (außer am 18.04.2025)  <b>08:00 - 09:00 Uhr</b> FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Indra
<b>Fit in den Tag</b>  <b>10:00 - 10:45 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	<b>Fit in den Tag</b>  <b>10:00 - 10:45 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	<b>Body Mind Fitness</b>  <b>10:00 - 11:00 Uhr</b> FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Patricia	<b>Fit in den Tag</b>  <b>10:00 - 10:45 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	
			<b>Pilates</b>  <b>11:00 - 12:00 Uhr</b> FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Rosi	
<b>Mobilitätstraining</b>  <b>16.00-17.00 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	<b>Badminton</b>  <b>15:00 - 16:30 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	<b>Rücken Fit</b>  <b>16.00-17.00 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	<b>Autogenes Training</b>  <b>16:00 - 17:00 Uhr</b> FreiRaum (im TGZ) 10,00 € - Mit Patricia	<b>Purzelturnen 4-7 Jahre</b>  <b>15.00-16.00 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi
	<b>Aqua Thalasso Fit</b>  <b>17:00 - 17:45 Uhr</b> InselBad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi		<b>Aqua Thalasso Fit</b>  <b>17:00 - 17:45 Uhr</b> InselBad Nur Eintritt InselBad (Bezahlung vor Ort) Mit Rosi	
		<b>Tischtennis</b>  <b>18:00 - 19:30 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	<b>Fußball 7-13 Jahre</b>  <b>18:30 - 19:30 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	
		<b>Ballsport ab 14 Jahren</b>  <b>20:00 - 21:30 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	<b>Ballsport ab 14 Jahren</b>  <b>20:00 - 21:30 Uhr</b> Sportdeck Mit Rosi	

Alle Informationen zur Buchung unserer Gesundheitskurse und unseres Sportprogrammes finden Sie hier.



- Unsere Gesundheitskurse, bitte beachten Sie die Hinweise zur Kursbuchung
- Sportkurse für alle, finanziert durch Ihren Gästebeitrag
- Eintritt ins InselBad erforderlich

**Wir freuen uns, Ihnen dieses Jahr wieder ein breites Kursangebot bieten zu können.**

**Unsere Sportkurse sind Gästebeitragsfinanziert und Sie können ohne vorherige Anmeldung an den Kursen teilnehmen.**

**Für die Teilnahme an einem unserer Gesundheitskurse ist eine vorherige Ticketbuchung erforderlich. Sie haben die Wahl zwischen einer Einzelbuchung (10 € je Kurs) oder dem Erwerb einer Zehnerkarte (85 €).**

**Die Einzelbuchung können Sie online durchführen oder persönlich an der Tourist Information im Haus des Gastes „Kogge“ vornehmen.**

**Unsere Zehnerkarte ist ausschließlich vor Ort an der Tourist-Information erhältlich. Die Teilnehmerzahl für diese Kurse ist begrenzt.**

**Zehnerkarte: Die ausgehändigte Karte bringen Sie bitte zu jedem Kurs mit. Die Zehnerkarte können Sie innerhalb der Familie nutzen und diese ist bis zum 31.12.2025 gültig. Um einen Platz in Ihrem ausgewählten Kurs zu erhalten und Ihre Teilnahme zu garantieren, reservieren Sie diesen bitte vorab an der Tourist Information im Haus des Gastes „Kogge“.**

**Bitte beachten Sie folgende allgemeine Hinweise und Informationen:**

- Mögliche kurzfristige Änderungen (Kursverlegungen oder Ausfälle) werden über Aushänge in den Schaukästen bekannt gegeben!**
- 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.**
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.**
- Duschen und Umkleiden stehen im Sportdeck und im Thalasso-Gesundheitszentrum zur Verfügung.**
- Unsere Stornierungsfristen für Veranstaltungen finden Sie in unseren AGB.**

**Euer Sportteam**

**Bei Fragen rund um unser Kursprogramm senden Sie uns gerne eine E-Mail an:  
sport@spiekeroog.de**

**Nordic Walking Stöcke können während der Öffnungszeiten des Haus des Gastes „Kogge“ an der Tourist Information ausgeliehen und zurückgegeben werden.**

**Die Kautions beträgt 20 € und die Tagesmiete 5 €.**