



AUSDAUER & SPASS

AQUAJOGGING

Spezielle Übungen und Lauftechniken werden durchgeführt, die unter Wasser besonders die Bänder und Gelenke schonen, die Wirbelsäule entlasten – aber die Muskulatur trainieren.

DEEPWORK®

Ein auf die Tiefenmuskulatur wirkendes Training, das mit kurzen, aber intensiven Ausdauerheiten und Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht ausdauernd fit machen soll.

INDOOR CYCLING

Radeln ohne Wind und Wettereinfluss geht hier immer. Auf gleicher Höhe mit allen, angefeuert von Trainer und Powermusik, aber mit individueller Trittfrequenz und Meeresblick.

STEP AEROBIC

Das Auf- und Absteigen vom Stepper trainiert besonders gelenkschonend die Gesäß- und Beinmuskulatur. Rhythmisch fließende Bewegungsabläufe zu motivierender Musik in einfacher Choreographie bringen den ganzen Körper in Schwung und fördern die Ausdauer.

ZUMBA® FITNESS

Ein inspirierendes Tanz-Fitness-Workout, begleitet von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Wechselnde Rhythmen und Geschwindigkeiten steigern die Kondition und Koordination und ergeben ein dynamisches und effektives Fitness-System.

GANZKÖRPER & KRAFT

AQUAFITNESS

Im warmen Wasser, mit wenig Eigengewicht, fast schwerelos gegen den leichten Widerstand des Wassers trainieren = Wellness. Mit Poolnudeln, Schaumstoffhanteln u. v. m.

BAUCH BEINE PO

Ran an die ewigen Problemzonen! Übungen, die hier gezielt kräftigen und dadurch straffen, wirken nachhaltig. Dehnungsübungen schließen das Muskelaufbauprogramm effizient ab.

BODYFIT

Ein effektives Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Mit viel Spaß, Hanteln und Steps sowie dem eigenen Körpergewicht wird die Muskulatur rundum und ausdauernd trainiert.

FIT IN DEN TAG

Sanfte Übungen schulen das Gleichgewicht, bringen das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und erhalten alle Leistungsressourcen alltagsfit. Ein perfekter Start in die Woche.

FITNESS MIX

Eine intensive und freudvolle Mischung aus Kraft und Ausdauer, die sich als Allround- Workout bestens eignet, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren.

FULL BODY WORKOUT

Volles Programm für: Muskelaufbau, Kraft, Ausdauer & Fettverbrennung verspricht diese hochintensive Kurseinheit. Auf die gezielten Wiederholungszahlen und den Einsatz von Hilfsmitteln oder dem Eigengewicht kommt es hier vorrangig an.

POWER FIT CIRCLE

Wieviel Gas man an den einzelnen Stationen gibt, bleibt einem selbst überlassen. Darf es gern etwas mehr sein, ist für Power gesorgt und die Puste kann sehen, wo sie bleibt. Abwechslung und Frequenz bestimmen das Kursprogramm.

GESUNDHEIT & BALANCE

FASZIEN TRAINING

Aus vielen Gründen sind Faszien/Bindegewebsstrukturen oft mit den Muskeln verklebt und schmerzen. Mit Faszienrollen und -bällen versuchen wir sie angenehm zu lockern und lösen.

FIT IM RÜCKEN

Ein gesunder Rücken hält uns aufrecht, leistungsfähig und fit. Spezielle Übungen für die Körpermitte beugen Fehlhaltungen und Schmerzen vor und stärken ihn für den Alltag.

FUNCTIONAL FITNESS

Sehr effektive, gesundheitsfördernde und nachhaltige Übungen mit dem Schwerpunkt „Core Training“ für die Stabilität der Körpermitte. Vor allem die rumpfumgebenden Muskelpartien werden haltungsverbessernd gekräftigt und deren Leistungsfähigkeit gesteigert.

MOBILITY TRAINING

Ein besonderes Beweglichkeitstraining, das geschmeidig macht! Raus aus der individuellen Fehlhaltung durch das Erlernen sauberer Bewegungen für gesunde Gelenke und eine korrekt funktionierende Muskulatur. Selbst die Regeneration wird durch die „Körperpflege“ des Mobility Trainings optimiert.

PHYSIO YOGA

An den Alltag angepasste und leicht nachzuvollziehende Übungen machen das Physio Yoga zu einem geeigneten Kurs für Yogainteressierte und die Balance zwischen Körper & Seele.

PILATES

Ein ganzheitliches, achtsames Ganzkörpertraining, das die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur im Fokus hat.

PILATES FLOW

Mittels dynamisch fließender Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und das Körperbewusstsein verbessert. Die langsam steigende Intensität aneinandergereihter Bewegungsabläufe optimiert auch die koordinativen Fähigkeiten.

RÜCKEN INTENSIV

Mit besonderem Fokus auf die Stärkung des rückenumgebenden Muskelkorsetts wird hier versiert angeleitet. Als Ziel gilt es, schonende Alltagsbewegungen zu erlernen und regelmäßig auftauchenden Beschwerden somit gezielt vorzubeugen.

YOGA FÜR ALLE

Zeit für sich selbst bedeutet, den eigenen Körper bewusst zu spüren und anzunehmen wie er ist. Mit dem Erlernen und präzisen Ausführen von Asanas (Yogaübungen) und Dehnungen werden v. a. die Verspannungszonen im unteren Rücken- und Nackenbereich angesprochen.

VINYASA FLOW YOGA

Versiert angeleitet werden dynamische Yogaübungen mit verschiedenen Atemtechniken verbunden, die Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt. Gleichzeitig werden der Stoffwechsel und das Immunsystem aktiviert sowie tiefe Entspannung erzielt.

BABYS & KIDS

„KLEINER HEULER“

BABYSCHWIMMEN (Alter: 4-12 Monate)

Halte- und Grifftechniken für die Eltern und Gießübungen bis hin zu kleinen Tauchübungen im 33°C warmen Wasser für die Kleinsten. Spielend erlernen Ihre Babys die wichtigsten Bewegungsabläufe. Das stärkt das Immunsystem sowie die ganzheitliche Entwicklung.

Inkl. Digi-Unterwasserfoto

„SYLTER ROBBE“

KLEINKINDERSCHWIMMEN (Alter: 13-36 Monate)

Im Vordergrund steht Spaß und Freude im Element Wasser. Auf spielerische Art und Weise werden Motorik, Koordinationsfähigkeit und Kräftigung der Muskulatur gefördert. Ein besonderes Erlebnis für Eltern und Kind.

Inkl. Digi-Unterwasserfoto

KINDER-SCHWIMMKURS

Schwimmen lernen ist unverzichtbar. Kleinkinder ab dem 5. Lebensjahr können sich auf das Erlebnis „Wasser“ freuen. Die Eltern dürfen, außerhalb des Wassers, gern dabei zusehen. Die wöchentlichen Kurse laufen von Montag bis Samstag. Max. 6 Kinder, eine Anmeldung ist erforderlich.

SPECIALS

AQUA POWER - JETZT WÖCHENTLICH

Schnelle und intensive Bewegungen werden mit und ohne Trainingsgeräte kombiniert und verbrennen ordentlich Kalorien. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand fördern die Gelenklastung, Muskelkraft und Ausdauer. Power Musik sorgt für die extra Motivation.

SUP WORKOUT - 14-TÄGIG

Man muss kein Stand Up Paddler sein, um die SUP-Insel und acht angedockte Boards als ein ganz besonderes Training im warmen Sylter Welle Wasser zu genießen. Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit fordern speziell die Tiefen- und Stützmuskulatur.

SPORTPROGRAMM
NOVEMBER 2018-APRIL 2019


SYLTNESS CENTER
— DAS SPA AM MEER —

Aktiv sein auf Sylt!

Sportplan Winter



SPORTPLAN WINTER 2018-2019

	MONTAG	👤	🕒	€	📍	DIENSTAG	👤	🕒	€	📍	MITTWOCH	👤	🕒	€	📍	DONNERSTAG	👤	🕒	€	📍	FREITAG	👤	🕒	€	📍	SAMSTAG	👤	🕒	€	📍
09.00	Schwimmkurs für Kinder*	Sylter Welle	30	!	SW	Schwimmkurs für Kinder*	Sylter Welle	30	!	SW	Schwimmkurs für Kinder*	Sylter Welle	30	!	SW	Schwimmkurs für Kinder*	Sylter Welle	30	!	SW	Schwimmkurs für Kinder*	Sylter Welle	30	!	SW	Schwimmkurs für Kinder*	Sylter Welle	30	!	SW
09.00	Aquajogging*	Babsi	30	B	SW																									
09.30	Aquajogging*	Babsi	30	B	SW																									
09.50																														
10.00	Fit in den Tag	Femke	50	A	SCF	Pilates	Femke	50	B	SCF	Fit im Rücken	Femke	50	A	SCF	Step Aerobic	Jana	50	A	SCF	Pilates	Femke	50	B	SCF	Fit im Rücken	Iain	50	A	SCF
11.00	Rücken intensiv	Femke	50	B	SCF	Bodyfit	Femke	50	A	SCF	Faszientraining	Femke	50	A	SCF	Bodyfit	Femke	50	A	SCF	Bauch Beine Po	Femke	50	A	SCF	Full Body Workout	Iain	50	A	SCF
15.15	„Kleine Heuler“ Babyschwimmen*	Femke	45	B	BWB																									
16.00	„Sylter Robben“ Kleinkinderschwimmen*	Femke	45	B	BWB																									
17.00											Physio Yoga	Felix	50	B	SCF	Fitness Mix	Katja	50	A	SCF	Mobility Training	Iain	50	A	SCF					
18.00	Power Fit Circle	Femke	50	A	SCF	Bauch Beine Po	Katja	50	A	SFC	Indoor Cycling	Annett	50	A	SCF	Pilates flow	Femke	50	B	SCF	Yoga für alle	Lisa	50	B	SCF					
18.00																														
18.30	Aquafitness*	Sylttness Center	30	B	BWB						Aquajogging*	Maria	30	B	SW															
19.00	Zumba® Fitness	Crissie	50	A	SCF	deepWork®	Katja	50	A	SFC	Aquajogging*	Maria	30	B	SW	Zumba® Fitness	Crissie	50	A	SCF										
19.00											Functional Fitness	Jana	50	A	SCF	Aquafitness	Angelika	30	B	BWB										
19.30	Aquajogging*	Babsi	30	B	SW										Aqua Power (wöchentlich)	Femke	30	B	SW											
20.00											Vinjas Flow Yoga	Luisa	50	B	SCF	20.10 Uhr SUP Workout* (14-tägig)	Femke	50	15,-	SW										

BITTE BEACHTEN!
Hygiene & Gesundheit
 Zu allen Sportkursen im Fitnessraum sind **saubere Sportschuhe, Handtuch & 1 Getränk** bitte immer mitzubringen

Unsere Auszeit
Vom 07.01. - 02.02.2019
finden keine Sportkurse im Sylttness Center Fitnessraum, 3. OG statt.
 Nur die Kurse „Aquajogging“ und „Aquafitness“ in der Sylter Welle und im Bewegungsbad werden durchgehend fortgeführt.

Aktuelle Infos
 zu den Sportkursen finden Sie unter:
www.sylttnesscenter.de/fitness
 und in der **iSylt-App**

ZEICHENERKLÄRUNG

👤 **Feste Kurstrainer** · Vertretungen sind möglich
 N.N.: Therapeuten & Übungsleiter des Sylttness Centers/Sylter Welle

🕒 **Kursdauer in Minuten**

Preiskategorie	Tickets	1er	6er	12er
A		8,-	39,-	60,-
B		11,-	60,-	108,-

Fitnessday
 18,- Tageskarte für alle Kurse der Preiskategorie A & B

VERANSTALTUNGSORTE

SCF Sylttness Center Fitnessraum mit Meeresblick · 3. OG, Dr.-Nicolas-Straße 3 · Westerland

SW Freizeitbad „Sylter Welle“ · Strandstraße 32 Westerland · Wellen- oder Sportbecken mit Meeresblick

BWB Sylttness Center · Bewegungsbad (Meerwasser-Thermalbad) 1. OG., Dr.-Nicolas-Straße 3 · Westerland

KURSFUNKTIONEN

! **Schwimmkurs** · 6 x 30 Minuten 52,-

SUP-Workout · für max. 7 Teilnehmer
 14-tägig, Termine s. aktuelle Infos. Einlass erst ab 19.45 Uhr
 Anmeldung unter der Buchungs- & Servicenummer 04651 9980

* **Anmeldung** unter der Buchungs- & Servicenummer 04651 9980 oder am Sylttness Center Counter

SERVICE

P **Parkplatz** des Sylttness Centers steht allen Nutzern der Sportkurse für die Dauer der Kurse gebührenfrei zur Verfügung. Parkkarte bitte im Kurs abstempeln lassen.

👤 **Umkleiden** im 1. OG des Sylttness Centers benutzen Sie mittels einer 2,- EUR Pfandmünze

SYLTNESS CENTER – DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Straße 3
 25980 Sylt/Westerland

Buchungs- & Servicenummer
 04651 9980

Anbieter der Leistung ist die
Insel Sylt Tourismus-Service GmbH
 Strandstraße 35 · 25980 Sylt/Westerland