

## AUSDAUER & SPASS

### AQUAJOGGING

Beinahe schwereloses Training mit Auftriebshilfen im tragenden Salzwasser-Element. Bodenlos schweben wir gelenkschonend, aber ausdauernd von Übung zu Übung.

### AQUA POWER

Schnelle und intensive Bewegungen werden mit Aquageräten kombiniert und verbrennen ordentlich Kalorien. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Powermusik sorgt für die extra Motivation.

### DEEPWORK®

Ein funktionelles und athletisches Training, das einfach aufgebaut ist und, mit dem eigenen Körpergewicht arbeitend, besonders auf die Tiefenmuskulatur wirkt. Intensiv und nachhaltig.

### INDOOR CYCLING

Der routinierte Klassiker des gesunden Ausdauertrainings mit einer agilen extra Portion Trainerinnenpower. Nicht nur Triathleten schwören auf dieses sehr sportive Indoorradeln!

### INDOOR CYCLING – BASIC NEU

Eine sehr effektive Methode, die Grundaesdauer zu trainieren und den Fettstoffwechsel zu aktivieren. Zu Beginn stellen wir das Bike individuell ein und starten mit dem anschließenden Konditionstraining bei mittlerer Intensität und Powermusik optimal ins Wochenende.

### ZUMBA® FITNESS

Was für ein Riesen-Spaß es ist, sich tanzend fit zu halten. Durch eine leicht erlernbare Choreographie Freude, Fitness & Koordination zu fördern, garantieren unsere Trainerinnen.



## SPECIALS – INDOOR



## GANZKÖRPER & KRAFT

### AQUAFITNESS

Im stehetiefen, warmen Wasser mit wenig Eigengewicht, gegen den Widerstand des Wassers zu trainieren, ist altersunabhängiger Sport für Jedermann. Unter Einsatz allerlei Aquageräte.

### BAUCH BEINE PO

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

### BODYFORMING – FITNESS

„Der Weg ist das Ziel“. Wir üben alltagsnahe Bewegungen in sportlichem Bewegungsmustern aus, die kräftigen, straffen und somit für ein rundum gutes Körpergefühl sorgen.

### BODYFIT

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

Abwechslungsreiche und sich in ihrer Intensität steigernde Übungen für alle Muskelgruppen sorgen dafür, dass bei diesem Workout sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

### MINI-TRAMPOLIN – POWER

Das intensive Ganzkörper-Workout, bei dem der Spaß auf keinen Fall zu kurz kommt. Die Kombination aus Kraft, Ausdauer, Balance & Koordination sorgt für ein abwechslungsreiches und dynamisches Training auf dem Mini-Trampolin.

### 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.

### AQUA VITAL +10 NEU

Unser Aqua-Winterspecial im Mix verschiedener Aquakurs-elemente bei verlängerter Kursdauer + 10 Minuten. Das Trainieren mit Auftriebshilfen im tragenden Salzwasser ist im Flow von Übung zu Übung ein äußerst gelenkschonender Ausdauer Spaß.

## GESUNDHEIT & BALANCE

### FIT IM RÜCKEN

Ein gesunder Rücken hält uns aufrecht, leistungsfähig und fit. Spezielle Übungen kräftigen die alltagsrelevanten Rumpfmuskeln auch in der Tiefe, beugen Fehlhaltungen vor und fördern das optimale Zusammenspiel der Muskulatur.

### MINI-TRAMPOLIN – BASIC

Die Gelegenheit, ein gesundes Sportgerät unter versierter Anleitung kennenzulernen und den Effekt sofort zu spüren. Anders als beim Jumping Fitness wird hier mehr geschwungen als gesprungen. Eigene ABS-Socken sind willkommen!

### MOBILITY TRAINING

Ein besonderes Beweglichkeits-Training, das geschmeidig macht! Raus aus der individuellen Fehlhaltung und gezielte Bewegungen für gesunde Gelenke und eine korrekt funktionierende Muskulatur erlernen. Schneller regenerieren durch die „Körperpflege“ des Mobility Trainings.

### PHYSIO YOGA

An den Alltag angepasste und leicht nachzuvollziehende Übungen machen das Physio Yoga zu einem geeigneten Kurs für Yogainteressierte und gefühlt Unbewegliche.

### PILATES

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

### RÜCKEN INTENSIV

Versiert angeleitet das rückenumgebende Muskelkorsett stärken. Schonende Alltagsbewegungen zu erlernen und auftauchenden Beschwerden gezielt vorzubeugen, ist das Ziel.

### VINYASA FLOW YOGA

Achtsam geführt, 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. Alles im Flow.

### SUP WORKOUT 14-TÄGIG

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

## FAMILY

### „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. 45 Min. 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. 45 Min. inkl. Digi-Unterwasserfoto

### SCHWIMMKURS FÜR KINDER

Schwimmen lernen ist unverzichtbar. Kleinkinder ab dem 5. Lebensjahr und ihre Eltern können mitmachen, um sich gemeinsam am Erlebnis Wasser zu erfreuen. Die wöchentlichen Kurse laufen von Montag bis Samstag. Max. 6 Kinder, eine Anmeldung ist erforderlich.

Jetzt registrieren  
und exklusive Vorteile  
genießen!



Mit unserem exklusiven Bonusclub möchten wir alle Urlauber und Sylter für die Treue und Liebe zur Insel belohnen.

MySylt bietet den Clubmitgliedern die Möglichkeit, bei fast allen Buchungen unserer ISTS-Angebote und beim Kauf von Sylt-Gutscheinen, wertvolle Bonuspunkte zu sammeln und diese dann gegen attraktive Prämien einzutauschen.

Für unsere Sportkurse können die Bonuspunkte nur bei Buchungen im Vorverkauf am Sylttness Center Counter und in den Tourist-Informationen gutgeschrieben werden!

Registrierung und weitere Informationen unter:  
[www.insel-sylt.de/mysylt-bonusclub](http://www.insel-sylt.de/mysylt-bonusclub)

### SUP YOGA 14-TÄGIG

Eine Session der besonderen Art erwartet alle wasserfesten Yogis. In meditativer Atmosphäre und hawaiianischem Klima bringt unsere leidenschaftliche Yoga-Trainerin alle 14 Tage jede Menge Spirit auf den SUP-Stern und die acht SUP-Yoga-Boards.

SPORTPROGRAMM  
DEZEMBER 2019-APRIL 2020



# Aktiv sein auf Sylt!

Sportplan Winter



# SPORTPLAN WINTER 2019-2020

	MONTAG					DIENSTAG					MITTWOCH					DONNERSTAG					FREITAG					SAMSTAG				
			€					€					€					€					€							
09.00	Kinder-Schwimmkurs	NN	30	!	SW	Kinder-Schwimmkurs	NN	30	!	SW	Kinder-Schwimmkurs	NN	30	!	SW	Kinder-Schwimmkurs	NN	30	!	SW	Kinder-Schwimmkurs	NN	30	!	SW	Kinder-Schwimmkurs	NN	30	!	SW
09.00	Aqua vital + 10	Marine	40	B	SW																									
09.30																														
10.00	Fit in den Tag	Femke	50	A	SC	Pilates	Femke	50	B	SC	Fit im Rücken	Femke	50	A	SC	Bodyfit	Jana	50	A	SC	Bauch Beine Po	Femke	50	A	SC	Indoor Cycling basic	Katja	50	A	SC
11.00	Rücken Intensiv	Femke	50	B	SC	Bodyfit	Femke	50	A	SC	Zumba® Fitness	Nathalie	50	A	SC	Mini-Trampolin power	Femke	50	B	SC	Pilates	Femke	50	B	SC	Fit im Rücken	Katja	50	A	SC
15.15	Kleine Heuler Babyschwimmen	Femke	45	B	BWB																									
16.00	Sylter Robben Kleinkinderschwimmen	Femke	45	B	BWB																									
17.00						Mini-Trampolin basic	Marine	50	B	SC	Physio Yoga	Felix	50	B	SC	Pilates	Femke	50	B	SC	Mobility Training	Marine	50	A	SC					
18.00	Power Fit Circle	Femke	50	A	SC	Bauch Beine Po	Katja	50	A	SC	Indoor Cycling	Annett	50	A	SC	Fitness Mix	Jana	50	A	SC	Bodyforming Fitness	Mandy	50	A	SC					
18.15											Aqua jogging	Maria	30	B	SW															
18.30	Aquafitness	Marine	30	B	BWB																									
19.00						deepWork®	Katja	50	A	SC					Aquafitness	Angelika	30	B	BWB											
19.00	Zumba® Fitness	Crissie	50	A	SC										Zumba® Fitness	Crissie	50	A	SC											
19.30	Aqua vital + 10	Marine	40	B	SW						Vinyasa Flow Yoga	Luisa	50	B	SC	Aqua Power	Femke	30	B	SW										
20.10															SUP Workout (14-tägig)	Femke	50	15,-	SW											
20.10															SUP Yoga (14-tägig)	Caro	50	20,-	SW											

**YOGALIGN®** im Syltiness Center  
„from Hawaii with Aloha“  
Termine nach Absprache  
[kontakt@yogalign.de](mailto:kontakt@yogalign.de)

**BITTE BEACHTEN!**  
Zu allen Sportkursen im Fitnessraum  
ist bitte folgendes mitzubringen:  
**Saubere Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

Alle aktuellen Informationen zu  
den Sportkursen unter:  
[www.syltinesscenter.de/fitness](http://www.syltinesscenter.de/fitness)  
und in der **iSylt-App**

## ZEICHENERKLÄRUNG

**Feste Kurstrainer** · Vertretungen sind möglich  
NN.: Trainer der Sylter Welle

**Kursdauer in Minuten**

Preiskategorie	Tickets	1er	6er	12er
A		9,-	45,-	69,-
B		12,-	66,-	119,-

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

## Veranstaltungsorte

SC	Syltiness Center Fitnessraum mit Meeresblick · 3. OG, Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland
SW	Freizeitbad Sylter Welle · Strandstraße 32 Westerland · Wellen- oder Sportbecken
BWB	Syltiness Center · Bewegungsbad (Meerwasser- Thermalbad) · 1.OG · Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland

**Wasserkurs** · Bitte Badebekleidung und Handtuch mitnehmen!

## KURSINFO

**Aqua vital + 10** · Winterspecial: 40 Min. Aquakurs-Mix

**Mini-Trampolin** · max. 9 Plätze per Anmeldung  
ABS-Socken sind erwünscht!

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

**SUP Workout** · max. 8 Teilnehmer  
ab 12. Dez. 2019 im 14-tägigen Wechsel mit

**SUP Yoga** · ab 05. Dez 2019 · max. 8 Teilnehmer  
Anmeldung unter der Buchungs- & Servicenummer  
04651 9980 oder in den Tourist-Informationen

## SERVICE

**Parkplatz** des Syltiness 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 Syltiness Centers benutzen Sie  
mittels einer 2 € Pfandmünze.

**Tipp für Eltern:** an der oberen Strandpromenade  
gelegen, bietet die **Villa Kunterbunt** von montags bis freitags  
eine Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 13 Jahren an.

## 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