

# SPORTPLAN NOVEMBER 01.-30.11.2022

## WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS FÜR DIE FOLGENDEN VORSICHTSMAßNAHMEN

Das Einhalten der gängigen Hygieneregeln für die Indoor-Sportkurse ist voraussetzend für die Teilnahme. Ein eigenes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe sind mitzubringen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis gegenüber allen notwendigen Maßnahmen zugunsten Ihrer und unserer Gesundheit!  
Alle aktuellen Informationen zu den Sportkursen unter: [www.syltnesscenter.de/fitness](http://www.syltnesscenter.de/fitness) und in der iSylt-App



	📍	MONTAG	👤	🕒	€	DIENSTAG	👤	🕒	€	MITTWOCH	👤	🕒	€
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00					<b>Pilates</b>	Femke	50	B				
	10.00	<b>Physio Yoga</b>	Mona	50	B	<b>Fit im Rücken</b>	Mandy	50	A	<b>Qigong</b>	Steffi M.	50	B
	11.00	<b>Ab 07.11.: Fit nach der Geburt</b> (Rückbildungskurs)	Conny	80	KK**	<b>Bauch Beine Po</b>	Femke	50	A	<b>Body Shape</b>	Steffi S.	50	A
	12.00												
	17.00	<b>Complete Body Workout</b>	Katja	50	A	<b>Bodyfit</b>	Bitsy	50	A	<b>Physio Yoga</b>	Felix	50	B
	18.00	<b>ZUMBA® Fitness</b>	Crissie	50	A	<b>Indoor Cycling</b> <i>Am 01.11.: 60 Min.-Special</i>	Bitsy Franzi	50 60	A B				
	19.00												
	19.30									<b>Feelgood Yoga</b>	Luisa	50	B
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	15.15									<b>Babyschwimmen</b> (4-12 Monate)	Conny	45	B
	16.15									<b>Kleinkinderschwimmen</b> (1-3 Jahre)	Conny	45	B
	17.15									<b>Schwangeren-Schwimmen</b>	Conny	45	B
	18.15	<b>Aqua Fitness</b>	Katja	30	B					<b>Aquajogging</b> in der Sylter Welle	Mandy	30	B
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00												
	10.00	<b>Bodyfit</b>	Femke	50	A	<b>Pilates</b>	Femke	50	B	<b>Fit im Rücken</b>	Femke	50	A
	11.00	<b>Ab 07.11.: Fit nach der Geburt</b> (Rückbildungskurs)	Conny	80	KK**	<b>Cross Training</b>	Femke	50	A	<b>Bodyfit</b>	Femke	50	A
	12.00												
	17.00	<b>Bauch Beine Po</b>	Katja	50	A					<b>SPECIAL</b>			
	18.00	<b>Fit im Rücken</b>	Katja	50	A	<b>ZUMBA® Fitness</b>	Crissie	50	A	<b>Indoor Cycling Special – mit Franzi</b> 🕒 01.11.2022 · 18.00 – 19.00 Uhr 📍 im Syltness Center, 3. OG 💰 B oder 12,- €			
	19.00												
	19.30												
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	09.00					<b>Aquajogging</b> in der Sylter Welle	Kitty	30	B	<b>Faszien-Yoga Special – mit Steffi S.</b> 🕒 12. & 26.11.2022 · 12.00 – 13.30 Uhr 📍 im Syltness Center, 3. OG 💰 B + B oder 25,- €			
	15.15												
	16.15												
	17.15												
	18.15	<b>Aqua Fitness</b>	Mandy	30	B								

## ZEICHENERKLÄRUNG

🕒 Kursdauer in Minuten

€ Preiskategorie

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

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils zu Kursbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Kurs erhoben. Die Sportkarten sind in allen VVK-Stellen des ISTS erhältlich.

\*\* KK: Krankenkassenkurs / 8 Termine · 11.00 – 12.20 Uhr

(ca. 6-8 Wochen nach der Entbindung bis zum 9. Monat möglich)

Anmeldung & Info nur hier: [www.dashebammenstuebchen.de](http://www.dashebammenstuebchen.de) oder [info@dashebammenstuebchen.de](mailto:info@dashebammenstuebchen.de)

📍 Treffpunkt/Veranstaltungsort

**Bewegungsbad:** Syltness Center · 1. OG · Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland

**Fitnessraum:** Syltness Center · 3. OG, Meeresblick-Sportraum  
Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland

**Sylter Welle:** Strandstraße 32 · Westerland

🅑 **Parkplatz** am Syltness Center steht allen Nutzern der Sportkurse für die Dauer der Kurse gebührenfrei zur Verfügung. Die Parkkarte bitte im Kurs entwerfen lassen.

**Hygienekonzept**

**Indoor:** A = Abstand halten · H = Hygiene/Desinfektion · L = Lüften

## SYLTNESS CENTER – DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Straße 3 · 25980 Sylt/Westerland  
Buchungs- & Servicenummer 04651 9980  
[www.syltnesscenter.de](http://www.syltnesscenter.de)

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 21.10.2022