

SPORTPLAN DEZEMBER 01.-31.12.2022

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 und in der iSylt-App



	📍	MONTAG	👤	🕒	€	DIENSTAG	👤	🕒	€	MITTWOCH	👤	🕒	€
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00					Pilates	Femke	50	B				
	10.00	Physio Yoga	Mona	50	B	Fit im Rücken	Femke	50	A	Qigong	Steffi M.	50	B
	11.00									Body Shape	Steffi S.	50	A
	12.00												
	17.00	Complete Body Workout	Katja	50	A	Bodyfit	Bitsy	50	A	Physio Yoga	Felix	50	B
	18.00	ZUMBA® Fitness	Crissie	50	A	Indoor Cycling	Bitsy	50	A				
	19.00												
	19.30									Feelgood Yoga	Luisa	50	B
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	15.15									Babyschwimmen (4-12 Monate)	Conny	45	B
	16.15									Kleinkinderschwimmen (1-3 Jahre)	Conny	45	B
	17.15									Schwangeren-Schwimmen	Conny	45	B
	18.15	Aqua Fitness	Katja	30	B					Aquajogging in der Sylter Welle	Kitty Franzi	30	B
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00												
	10.00	Bodyfit	Femke	50	A	Pilates	Femke	50	B	Fit im Rücken	Franzi	50	A
	11.00					Cross Training	Femke	50	A	Indoor Cycling	Franzi	50	A
	12.00												
	17.00	Bauch Beine Po	Katja	50	A	Mobility Training	Franzi	50	A	SPECIAL Faszien Yoga Special – mit Steffi S. 🕒 03. & 17.12.2022 · 12.00 – 13.30 Uhr 📍 im Syltness Center, 3. OG 💰 B + B oder 25,- €			
	18.00	ZUMBA® Fitness	Crissie	50	A	HIIT High Intensity Intervall Training	Franzi	50	A				
	19.00												
	19.30												
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	10.30					Aquajogging in der Sylter Welle	Kitty	30	B	Am 24., 26. und 31.12. finden keine Kurse statt!			
	15.15												
	16.15												
	18.15	Aqua Fitness	Katja	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.

📍 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

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 23.11.2022