SPORTPLAN APRIL 01.-30.04.2024

Ein eigenes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe sind mitzubringen.
Alle aktuellen Informationen zu den Sportkursen unter: **www.syltnesscenter.de/fitness** und in der **iSylt-App**

		MONTAG			€	DIENSTAG			€	MITTWOCH			€
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00												
	10.00	**Physio Yoga**	Mona	50	12	**Fit im Rücken**	Femke	50	12	**Workout + Step**	Angelika G.	50	12
	11.00	**Fit in den Tag**	Femke	50	12	**Pilates**	Femke	50	12	**Bauch Beine Po**	Angelika G.	50	12
	12.00												
	17.00	**Complete Body Workout**	Katja	50	12	**Bodyfit**	Angelika G.	50	12	**Physio Yoga**	Felix	50	12
	18.00	**ZUMBA® Fitness**	Crissie	50	12								
	19.00	**Self Defense-Sylt***	Florian	90	20*/ 15								
	19.30									**Feelgood Yoga**	Luisa	50	12
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	08.30	**Aqua Fitness** im Bewegungsbad	Femke	30	12								
	15.15									**Babyschwimmen** (4-12 Mon.) im Bewegungsbad	Conny	45	12
	16.15									**Kleinkinderschwimmen** (1-3 J.) im Bewegungsbad	Conny	45	12
	17.15												
	18.15	**Aqua Fitness** im Bewegungsbad	Katja	30	12					**Aqua Jogging**** in der Sylter Welle	Kitty / Angelika W.	30	12

		DONNERSTAG			€	FREITAG			€	SAMSTAG			€
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00												
	10.00	**Mama Fit – Baby mit**	Femke	50	12	**Pilates**	Femke	50	12	**Fit im Rücken**	La Toya / Steffi S.	50	12
	11.00	**Bodyfit**	Femke	50	12	**Fit Zirkel**	Femke	50	12				
	12.00												
	16.00												
	17.00	**Bauch Beine Po**	Angelika G.	50	12								
	18.00	**Indoor Cycling**	Angelika G.	50	12								
	19.00												
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	09.15									**Aqua Fitness** im Bewegungsbad	La Toya / Steffi S.	30	12
	10.15					**Aqua Jogging**** in der Sylter Welle	Kitty / Angelika W.	30	12				
	16.15												
	17.15												
	18.15	**Aqua Fitness** im Bewegungsbad	Femke	30	12								

SPECIALS IM APRIL

Faszien Yoga Special – mit Steffi S.
Samstag · 13. & 27.04. · 12.00 – 13.00 Uhr
im Syltness Center, 3. OG
12,-

Modern Dance Flow Workshop – mit Amelie Ricas
Anmeldung: www.insel-sylt.de/veranstaltungen
20.04. · 12.30 – 15.00 Uhr
im Syltness Center, 3. OG
50,-/45,- ermäßigt für StudentInnen mit Nachweis

In diesem Workshop wollen wir dynamisch, schwungvoll in Bewegung kommen. Nach einem Warm-Up aus sanfter Mobilisation und Entspannung entdeckst du deine Mitte und Balance. Mit Leichtigkeit schulen wir dabei Beweglichkeit, natürliche Atmung, Rhythmusgefühl, Koordination, Kraft, Ausdauer und Kreativität. Wir tanzen dabei zu vielfältiger Musik und inspirieren uns zum Tanz im schönsten Fitnessraum der Insel Sylt mit Meerblick. Das Angebot ist für Menschen mit und ohne Tanzerfahrung geeignet.

ZEICHENERKLÄRUNG

Kursdauer in Minuten

Kurspreise	1er	6er	12er
2024	12,-	66,-	108,-

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 den VVK-Stellen des ISTS und dem Syltness Center-Counter erhältlich.

** **NEU:** Auch für zzgl. 6,- € auf den Eintritt in der Sylter Welle zubuchbar!

Treffpunkt/Veranstaltungsort

Bewegungsbad: Syltness Center · 1. OG · Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland
Fitnessraum: Syltness Center · 3. OG, Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland
Sylter Welle: Strandstraße 32 · Westerland

Parkplatz

Das Parken auf dem Syltness Center Parkplatz ist für die Dauer der Kurse frei. Dafür muss das bei Einfahrt erfasste KFZ-Kennzeichen im Anschluss an den Kurs per Handy oder Trainer/Trainerin freigeschaltet werden.

INFO

***Self Defense-Sylt** – Selbstverteidigungskurs
Anmeldung nur hier:
selfdefensesylt@gmail.com oder 0172/5118872
20,- erster Kurs · 15,- Folgekurse / Pers.

Schütze dich selbst, lerne die Kunst des Kampfes und verbessere deine körperliche Fitness. Dieses umfassende Selbstverteidigungstraining bietet dir grundlegende und fortgeschrittene Techniken und vermittelt dir eine gesunde Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten, dich in Gefahrensituationen selbst angemessen behaupten und schützen zu können. Das Kursangebot richtet sich an jede Person ab 18 Jahren, ungeachtet des eigenen Fitnesslevels.

Am 01.04. (Ostermontag) finden keine Kurse statt!

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 20.03.2024