

SPORTPLAN MAI 01.-31.05.2024

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					Ab 14.05.: Fit nach der Geburt (Rückbildungskurs)	Conny	75	KK*						
	17.00	Complete Body Workout	Katja	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									Schwangerenschwimmen im Bewegungsbad	Conny	45	12		
	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	Complete Body Workout	Femke	50	12	Faszien & Yoga	La Toya / Steffi S.	50	12		
	12.00	Ab 14.05.: Fit nach der Geburt (Rückbildungskurs)	Conny	75	KK*										
	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	30	12						
	16.15									SPECIALS IM MAI					
	17.15									Osteoletic „Rücken Spezial“ – mit Lisa Callsen-Bracker 🕒 04.05. · 12.30 – 15.00 Uhr 📍 im Syltness Center, 3. OG € 35,- (Anmeldung: info@einfach-und-direkt.de)					
	18.15	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Femke	30	12					Modern Dance Flow Workshop – mit Amelie Ricas 📍 Anmeldung: www.insel-sylt.de/veranstaltungen 🕒 18.05. · 12.30 – 15.00 Uhr 📍 im Syltness Center, 3. OG € 45,-/40,- ermäßigt für StudentInnen mit Nachweis					

ZEICHENERKLÄRUNG

🕒 Kursdauer in Minuten

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

📍 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

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.

* KK: Krankenkassenkurs / 8 Termine · 12.00 – 13.15 Uhr

(ca. 6-8 Wochen nach der Entbindung bis zum 9. Monat möglich) · Anmeldung & Info nur hier: www.dashebammenstuebchen.de oder info@dashebammenstuebchen.de

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

P 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.

Am 01., 09. (Himmelfahrt) & 20.05. (Pfingstmontag) finden keine Kurse statt!

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

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 deiner 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.