

SPORTPLAN AUGUST 01.-31.08.2024

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				
	📍		👤	🕒	€	📍		👤	🕒	€	📍		👤	🕒	€
OUTDOOR STRÄNDE	09.00	Strandgymnastik ÜH Westerland	Ivette	30	gratis	Strandyoga ÜS Westerland (08.50 Uhr Treff)	Ivette	45	12	Strandgymnastik ÜH Westerland	La Toya	30	gratis		
	09.00	Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis		Camper Yoga – Rantum 09.15 Uhr Treff an der Rezeption	La Toya	50		12	Strandyoga ÜH Rantum (08.50 Uhr Treff)	Ivette	45	12
	09.30							Camper Yoga – Westerland 17.45 Uhr Treff an der Rezeption	La Toya		50		12		
	18.00														
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00										Faszien & Yoga	Steffi	50	12	
	10.00	Physio Yoga	Mona	50	12						Bauch Beine Po	La Toya	50	12	
	11.00	Fit in den Tag	Ivette	50	12	Yogilates	La Toya	50	12		Fit im Rücken	La Toya	50	12	
	16.00	Kinderyoga	Ivette	50	12										
	17.00	Complete Body Workout	Angelika	50	12	Bodyfit	Katja	50	12		Physio Yoga	Felix	50	12	
	18.00	ZUMBA®	Crissie	50	12	Indoor Cycling – Power	Henning	50	12						
	19.00	Self Defense-Sylt*	Florian	90	20	Stretch & Relax	Henning	50	12						
	19.30										Feelgood Yoga	Luisa	50	12	
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	08.30	Aqua Fitness im Bewegungsbad (max. 20 TN)	La Toya	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									Schwangeren-Schwimmen im Bewegungsbad	Conny	45	12		
	18.15	Aqua Fitness im Bewegungsbad (max. 20 TN)	Steffi	30	12	Aqua Fitness im Bewegungsbad (max. 20 TN)	Katja	30	12	Aqua Jogging ** in der Sylter Welle	Kitty	30	12		
18.45															
OUTDOOR STRÄNDE	DONNERSTAG					FREITAG					SAMSTAG				
	📍		👤	🕒	€	📍		👤	🕒	€	📍		👤	🕒	€
OUTDOOR STRÄNDE	09.00	Strandyoga ÜS Westerland (08.50 Uhr Treff)	La Toya	45	12	Strandgymnastik ÜH Westerland	Ivette	30	gratis	Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis		
	09.00	Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis										
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	10.00	Bodyfit	La Toya	50	12	Yogilates	Ivette	50	12	Fit im Rücken	La Toya / Steffi	50	12		
	11.00	Fit im Rücken	La Toya	50	12	Bodyfit	Ivette	50	12	Faszien & Yoga	La Toya / Steffi	50	12		
	17.00	Bauch Beine Po	Angelika	50	12	Self Defense-Sylt* Kids & Teens	Florian	90	20						
	18.00	Indoor Cycling	Henning	50	12										
	19.00					Self Defense-Sylt* Erwachsene	Florian	90	20						
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	09.15									Aqua Fitness im Bewegungsbad (max. 20 TN)	La Toya / Steffi	30	12		
	10.15					Aqua Jogging ** in der Sylter Welle	Kitty	30	12						
	18.15	Aqua Fitness im Bewegungsbad (max. 20 TN)	Steffi	30	12					SPECIALS IM AUGUST					

ZEICHENERKLÄRUNG

🕒 Kursdauer in Minuten

📍 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

ÜH Rantum: Übergang Haupttreppe · Rantum

ÜH Westerland: Übergang Haupttreppe (Friedrichstraße) · Westerland

ÜS Westerland: Strandyoga-Treff Übergang Strandstraße · Westerland

INFO

*Self Defense-Sylt – Selbstverteidigungskurs

📍 Anmeldung nur hier:
selfdefensesylt@gmail.com oder 0172/5118872
€ 20,- / 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.

Osteoletic-Specials – mit Lisa Callsen-Bracker

Hilfe zur Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken

„Kopf, Kiefer, Schulter, Nacken-Spezial“

🕒 03.08. · 12.30 – 14.30 Uhr

„EmBODYment – Dein Körper zwischen Leistung & Erholung“

🕒 31.08. · 12.30 – 14.30 Uhr

📍 im Syltness Center, 3. OG

€ je 35,- (Anmeldung: www.einfach-und-direkt.de)

Modern Dance Flow Workshop – mit Amelie Ricas

📍 Anmeldung: amelie.arts@web.de

🕒 24.08. · 12.30 – 15.00 Uhr

📍 im Syltness Center, 3. OG

€ 45,-/40,- ermäßigt für StudentInnen mit Nachweis

In diesem Workshop wollen wir dynamisch, schwingvoll 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.

€	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!

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

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