

SPORTPLAN JULI 01.-31.07.2024

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



OUTDOOR STRÄNDE	MONTAG					DIENSTAG					MITTWOCH				
	📍		👤	🕒	€		👤	🕒	€		👤	🕒	€		
	09.00	Strandgymnastik ÜH Westerland	Ivette	30	gratis	Strandyoga ÜS Westerland (08.50 Uhr Treff)	La Toya	45	12	Strandgymnastik ÜH Westerland	La Toya	30	gratis		
	09.00	Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis										
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® Fitness	Crissie	50	12	Indoor Cycling – Power	Henning	50	12						
	19.00	Self Defense-Sylt*	Florian	90	20										
	19.30									Feelgood Yoga	Luisa	50	12		
BEWEGUNGSBAD ODER SYLTER WELLE	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	Angelika	30	12	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Katja	30	12	Aqua Jogging ** in der Sylter Welle	Kitty	30	12		
	18.45					Zusatzkurs: Aqua Fitness im Bewegungsbad	Katja	30	12						
OUTDOOR STRÄNDE	DONNERSTAG					FREITAG					SAMSTAG				
	📍		👤	🕒	€		👤	🕒	€		👤	🕒	€		
	09.00	Strandyoga ÜS Westerland (08.50 Uhr Treff)	Ivette	45	12	Strandgymnastik ÜH Westerland	Ivette	30	gratis						
	09.00	Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis					Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis		
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00	Bodyfit	La Toya	50	12										
	10.00	Mobility Training	La Toya	50	12	Yogilates	Ivette	50	12	Fit im Rücken	La Toya / Steffi	50	12		
	11.00	Mama fit – Baby mit	Conny	50	12	Complete Body Workout	La Toya	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	Angelika	50	12	Self Defense-Sylt* Erwachsene	Florian	90	20						
BEWEGUNGSBAD ODER SYLTER WELLE	09.15									Aqua Fitness im Bewegungsbad	La Toya / Steffi	30	12		
	10.15					Aqua Jogging ** in der Sylter Welle	Kitty	30	12						
	16.15									SPECIALS IM JULI					
	17.15									Osteoletic-Specials – mit Lisa Callsen-Bracker Hilfe zur Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken Themenkurs „Sei dein eigener Therapeut – von Kopf bis Fuß“ 📍 im Syltness Center, 3. OG 🕒 26.07. · 14.00 – 16.00 Uhr 💰 35,- (Anmeldung: www.einfach-und-direkt.de)					
	18.15	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Steffi	30	12					Modern Dance Flow Workshop – mit Amelie Ricas 📍 zur Anmeldung QR-Code scannen: 🕒 27.07. · 12.30 – 15.00 Uhr 📍 im Syltness Center, 3. OG 💰 45,-/40,- ermäßigt für StudentInnen mit Nachweis <small>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 Tänzerfahrung geeignet.</small>					

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
ÜH Rantum: Übergang Haupttreppe · Rantum
ÜH Westerland: Übergang Haupttreppe (Friedrichstraße) · Westerland
ÜS Westerland: Strandyoga-Treff Strandstraße · Westerland

P **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.

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: 01.07.2024

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.