

Fitnessplan 2019



BadeWerk
Neuharlengersiel

Sport und Entspannung im BadeWerk

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 Uhr	Aqua-Fit		Präventionskurs Aqua-Fit		Aqua-Fit
09.00 Uhr	Schulter- und Nackenschule		Aqua-Fit		Schulter- und Nackenschule
10.00 Uhr				Flut-Fitness	
11.00 Uhr	Aqua-Fit		Aqua-Fit	Klima-Exkurs	Aqua-Fit
12.00 Uhr	Pilates		Pilates		Pilates
14.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	BBP- Bauch, Beine, Po	Nordisch Walking (mit/ohne Nordisch Walking-Stöcke)	BBP- Bauch, Beine, Po	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
15.00 Uhr	Fit-Mix		Präventionskurs Nordic Walking		Nordisch Walking (mit/ohne Nordisch Walking-Stöcke)
15.30 Uhr		Faszientraining		Faszientraining	
16.15 Uhr		Wirbelsäulen- gymnastik		Wirbelsäulen- gymnastik	
17.30 Uhr		Aqua-Fit		Aqua-Fit* Präventionskurs Aqua-Fit**	
18.45 Uhr				Flut-Fitness (für Beginner)	
19.00 Uhr		Präventions- kurs Aqua-Fit	Präventions- kurs Pilates	Präventionskurs Progressive Muskel- entspannung nach Jacobson	
19.45 Uhr				Flut-Fitness	

* außerhalb der Präventionszeiten
** 07.03.-09.05. / 25.07.-26.09.

- Fitness im Fitnessraum
- Fitness im Freien
- Fitness im Wasser

Kursgebühr

1 Einheit: 6 Euro / 3 Einheiten: 15 Euro / 10 Einheiten: 45,00 Euro
Beachten Sie bitte unseren Flyer für Präventionskurse.

Hinweise
Melden Sie sich bitte rechtzeitig (30 Minuten bei Kursen im Freien, 15 Minuten bei allen anderen Kursen) vor Kursbeginn an der Rezeption im BadeWerk. **Bringen Sie bitte ein Badetuch zu den Kursen mit, gegen eine geringe Gebühr können Sie sich auch ein Badetuch bei uns ausleihen.** Bitte prüfen Sie im Internet die aktuellen Kurse und Termine. Änderungen behalten wir uns vor.

Information

Information im BadeWerk (Telefon 04974 188-60), in der Tourist-Information (Telefon 04974 188-0) oder auf dem Campingplatz (Telefon 04974 188-900)

