

Sonderkursplan

gültig ab Montag, 20. Juli 2020



BadeWerk
Neuharlingersiel

Sport und Entspannung im BadeWerk

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.15 Uhr	Präventionskurs Aqua-Fit	Aqua-Fit			Aqua-Fit		
09.00 Uhr	Stretching				Stretching		
11.00 Uhr	Aqua-Fit	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Wirbelsäulengymnastik	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Aqua-Fit		
12.00 Uhr	Pilates		Pilates	Stretching	Pilates		
13.00 Uhr							Aqua-Fit
14.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Pilates	Aqua-Fit	Pilates	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson		
15.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik		Faszientraining		Wirbelsäulengymnastik		
15.30 Uhr		Faszientraining		Faszientraining			
16.00 Uhr			Nordisch Walking (mit/ohne Nordisch-Walking-Stöcke)				
16.30 Uhr		Wirbelsäulengymnastik		Wirbelsäulengymnastik			
18.30 Uhr		Präventionskurs Aqua-Fit	Aqua-Fit	Aqua-Fit			
19.15 Uhr		Präventionskurs Pilates		Präventionskurs Progressive Muskelentspannung nach Jacobson			

Trainingszeit Fitness im Wasser: 30 Minuten | Trainingszeit Fitness im Fitnessraum und im Freien: 45 Minuten
* Bei gutem Wetter finden die Fitnesskurse am Strand statt.

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

Hinweise

Eine Voranmeldung ist erforderlich. Erscheinen Sie bitte zu den Kursen in Sportbekleidung und bringen Sie ein Badetuch mit. Alle Gäste müssen ihre vollständigen Kontaktdaten angeben, um eventuelle Infizierungen rückverfolgen zu können. Nach 30 Tagen werden die Daten gelöscht. Bitte prüfen Sie im Internet die aktuellen Kurse und Termine. Änderungen behalten wir uns vor.

Information

Information im BadeWerk (Telefon 04974 18860), in der Tourist-Information (Telefon 04974 1880) oder auf dem Campingplatz (Telefon 04974 188900)

Kursgebühr

1 Einheit: 6 Euro / 3 Einheiten: 15 Euro / 10 Einheiten: 45 Euro

