

# Sonderkursplan

gültig ab Montag, 12. Oktober 2020



BadeWerk  
Neuharlingersiel

Sport und Entspannung im BadeWerk

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 Uhr			Nordisch Walking (mit/ohne Nordisch Walking-Stöcke)		
08.15 Uhr	Präventions- kurs Aqua-Fit	Aqua-Fit			
09.00 Uhr	Stretching		Wirbelsäulen- gymnastik		Stretching
11.00 Uhr	Aqua-Fit	Stretching	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Aqua-Fit
12.00 Uhr	Pilates		Pilates	Stretching	Pilates
14.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Pilates	Aqua-Fit	Pilates	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
15.00 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik		Faszientraining		Wirbelsäulen- gymnastik
15.30 Uhr		Faszientraining		Faszientraining	
16.00 Uhr					
16.30 Uhr		Wirbelsäulen- gymnastik		Wirbelsäulen- gymnastik	
18.20 Uhr				Aqua-Fit	
18.30 Uhr		Präventions- kurs Aqua-Fit	Aqua-Fit		
19.15 Uhr		Präventionskurs Pilates		Präventionskurs Progressive Muskel- entspannung nach Jacobson	

Trainingszeit Fitness im Wasser: 35 Minuten | Trainingszeit Fitness im Fitnessraum und im Freien: 45 Minuten

- 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

