

# Sport und Entspannung



BadeWerk  
Neuharlingersiel

## Fitnesskurse im BadeWerk Neuharlingersiel

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 Uhr	Aqua-Fit Präventionskurs Aqua-Fit		Schulter- und Nackenschule		
09.00 Uhr	Pilates		Aqua-Fit		
10.00 Uhr	Aqua-Fit		Pilates		Schulter- und Nackenschule
11.00 Uhr		Schulter- und Nackenschule		Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Aqua-Fit
12.00 Uhr					Pilates
14.00 Uhr	Schulter- und Nackenschule	Pilates	Faszientraining	Pilates	
15.00 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik		Nordic Walking		Wirbelsäulen- gymnastik
15.30 Uhr		Faszientraining		Faszientraining	
16.30 Uhr		Wirbelsäulen- gymnastik		Wirbelsäulen- gymnastik	
18.00 Uhr		Aqua-Fit Präventionskurs Aqua-Fit		Aqua-Fit	
19.15 Uhr		Präventionskurs Pilates		Pilates	

- Fitness im Fitnessraum | 45 Min.
- Fitness im Freien | 45 Min.
- Fitness im Wasser | 45 Min.

### Hinweise

Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vor Kursbeginn an. Erscheinen Sie bitte in Sportbekleidung und bringen Sie sich ein Badetuch mit. Gegen eine Gebühr von 4,00 Euro können Sie sich auch ein Badetuch ausleihen.

Bitte prüfen Sie im Internet die aktuellen Kurse und Termine. Änderungen behalten wir uns vor.

### Information

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

### Kursgebühr

1 Einheit: 7,00 Euro  
3 Einheiten: 18,00 Euro  
10 Einheiten: 55,00 Euro

