

# Sport und Entspannung



BadeWerk  
Neuharlingersiel

## Fitnesskurse im BadeWerk Neuharlingersiel

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 Uhr	Aqua-Fit	Präventionskurs Aqua-Fit				
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	Nordic Walking	Pilates	
15.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik					Wirbelsäulengymnastik
15.30 Uhr			Faszientraining		Faszientraining	
16.30 Uhr			Wirbelsäulengymnastik		Wirbelsäulengymnastik	
18.00 Uhr			Aqua-Fit	Präventionskurs Aqua-Fit		
19.15 Uhr			Pilates	Präventionskurs 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 6,00 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: 8,00 Euro  
3 Einheiten: 21,00 Euro  
10 Einheiten: 65,00 Euro

