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		Schulter- und Nackenschule		Schulter- und Nackenschule
11.00 Uhr		Schulter- und Nackenschule		Schulter- und Nackenschule	Aqua-Fit
12.00 Uhr					Pilates
14.00 Uhr	Schulter- und Nackenschule	Pilates	Thalasso-Walk NEU	Pilates	
15.00 Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik				Ganzkörper-Mix NEU
15.30 Uhr		Faszientraining		Faszientraining	
16.30 Uhr		Ganzkörper-Mix NEU		Wirbelsäulen-gymnastik	
18.00 Uhr		Aqua-Fit Präventionskurs Aqua-Fit		Aqua-Fit Präventionskurs Aqua-Fit	
18.45 Uhr			Flut-Fitness		
19.15 Uhr		Pilates Präventionskurs Pilates		Pilates	
19.30 Uhr			Flut-Fitness		

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

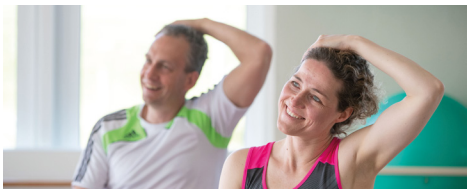
Kursgebühr

1 Einheit:	8,00 Euro
3 Einheiten:	21,00 Euro
10 Einheiten:	65,00 Euro
10 Einheiten für Camper:	*55,00 Euro* *Erhältlich an der Campingplatz-Anmeldung*

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)