

# Sport und Entspannung

Fitnesskurse im BadeWerk Neuharlingersiel

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
08.00 Uhr	Aqua-Fit	Aqua-Fit ***						
09.00 Uhr	Pilates				Aqua-Fit			
10.00 Uhr	Aqua-Fit		Aqua-Fit		Schulter- und Nackenschule*			Schulter- und Nackenschule*
11.00 Uhr			Schulter- und Nackenschule*			Schulter- und Nackenschule*		Aqua-Fit
14.00 Uhr	Kiefer- und Nackenschule		Progressive Muskelentspannung		Nordic Walking	Wirbelsäulengymnastik		
15.00 Uhr	Thalasso-Walk							Ganzkörper-Mix**
15.30 Uhr			Pilates			Progressive Muskelentspannung		
16.30 Uhr			Ganzkörper-Mix			Faszientraining		
18.00 Uhr			Aqua-Fit	Aqua-Fit ***		Aqua-Fit	Aqua-Fit ***	
18.30 Uhr					Aqua-Fit			
19.15 Uhr			Pilates	Pilates ***		Pilates		

\* Sitzend auf dem Pezziball | \*\* ausgenommen am 3. Freitag im Monat | \*\*\* Präventionskurs

## Kursgebühr

1 Einheit:	9,00 Euro
3 Einheiten:	24,00 Euro
10 Einheiten:	70,00 Euro
10 Einheiten für Camper:	60,00 Euro

Erhältlich an der Campingplatz-Anmeldung

## Leihgebühr Nordic Walking-Stöcke

1 Tag:	3,00 Euro
1 Woche:	15,00 Euro
Pfand:	20,00 Euro

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.

