



BadeWerk  
Neuharlingersiel

# 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	Wirbelsäulen-gymnastik				
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	

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.

## Leihgebühr Nordic Walking-Stöcke

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

