

# SPORTPLAN DEZEMBER 01.-31.12.2021

Aufgrund der Corona Pandemie gilt dieser reduzierte Sportplan weiterhin pro Monat

## WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS FÜR DIE FOLGENDEN EINSCHRÄNKENDEN VORSICHTSMAßNAHMEN

Die maximale Teilnehmerzahl unserer Indoor-Sportkurse bleibt aus Sicherheitsgründen auf **max. 20 Personen** begrenzt. Das Einhalten der gängigen Hygieneregeln für die Indoor-Sportkurse ist vorraussetzend für die Teilnahme.  
Ein eigenes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe sind mitzubringen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis gegenüber allen notwendigen Maßnahmen zugunsten Ihrer und unserer Gesundheit!  
Alle aktuellen Informationen zu den Sportkursen unter: [www.syltnesscenter.de/fitness](http://www.syltnesscenter.de/fitness) und in der **iSylt-App**



	📍	MONTAG	👤	🕒	€	DIENSTAG	👤	🕒	€	MITTWOCH	👤	🕒	€	DONNERSTAG	👤	🕒	€	FREITAG	👤	🕒	€	SAMSTAG	👤	🕒	€			
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	10.10 - 11.00	Bauch Beine Po 🧑x20	Annika	50	A	Fit im Rücken 🧑x20	Mandy	50	A					Bodyfit 🧑x20	Annika	50	A	nicht am 24. & 31.12.			nicht am 25.12. & 01.01.			Indoor Cycling Basic 🧑x10	Katja Mandy Bitsy	50	A	
	11.10 - 12.00																								Bauch Beine Po 🧑x20	Katja Mandy Bitsy	50	A
	17.00 - 17.50									Physio Yoga 🧑x20	Felix	50	B					Mobility Training 🧑x20	Mandy	50	A							
	18.10 - 19.00	ZUMBA® Fitness 🧑x20	Crissie	50	A	Bodyfit Circle 🧑x20	Marlin	50	A	Complete Body Workout 🧑x20	Annika	50	A	Bauch Beine Po 🧑x20	Katja	50	A	Bodyforming Fitness 🧑x10	Mandy	50	A							
	19.10 - 20.00	Fit Mix 🧑x20	Katja	50	A									deepWork 🧑x20	Katja	50	A											
	19.30 - 20.20									Feelgood Yoga 🧑x7	Luisa	50	B															
BEWEGUNGSBAD	15.15 - 16.00									Babyschwimmen (4-12 Monate)	Conny	45	B															
	16.15 - 17.00									Kleinkinderschwimmen (1-3 Jahre)	Conny	45	B															
	18.15 - 18.45	Aqua Fit I 🧑x15	Katja	30	B	nur am 14.12. Sup Yoga – Special 🧑x7	Caro	45	S. Info	Aqua Fit II 🧑x15	Katja	30	B	Aqua Fit III 🧑x15	Mandy	30	B											

### ZEICHENERKLÄRUNG

👤 Feste Kurstrainer · Vertretungen sind möglich

🕒 Kursdauer in Minuten

Preiskategorie	Tickets	1er	6er	12er
A		9,-	45,-	69,-
B		12,-	66,-	119,-

👤 x7/x10/x15/x 20 · Maximale Teilnehmeranzahl: 7/10/15/20 Personen

📍 Treffpunkt/Veranstaltungsort

**Sportkurse:** Syltness Center Anmelde-Tresen · 1. OG, Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland

**Bewegungsbad:** Syltness Center · 1. OG, Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland

🅑 **Parkplatz** am Syltness Center steht allen Nutzern der Sportkurse für die Dauer der Kurse gebührenfrei zur Verfügung. Die Parkkarte bitte im Kurs entwerfen lassen.

Hygienekonzept

**Indoor:** Im gesamten Syltness Center und dem Sportbereich gilt die 2G-Regel: Geimpft (vollständig) · Genesen (Nachweis)  
Ausnahme: Bei medizinischen Behandlungen kann auch die 3G-Regel angewendet werden. Hierzu ist dann ein 24h gültiger Negativtest erforderlich – den Test können Sie in unserem Testzentrum direkt am Syltness Center durchführen lassen! Bis zum Sportraum gilt das Tragen einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung!

A = Abstand halten · H = Hygiene/Desinfektion · L = Lüften

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 22.11.2021

### SYLTNESS CENTER – DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Straße 3  
25980 Sylt/Westerland  
**Buchungs- & Servicenummer**  
04651 9980  
[www.syltnesscenter.de](http://www.syltnesscenter.de)

Anbieter der Leistung ist die  
**Insel Sylt Tourismus-Service GmbH**  
Strandstraße 35 · 25980 Sylt/Westerland

### WEITERE ANGEBOTE

#### SUP Yoga – Special mit Caro

🕒 14.12.2021, Dauer: 45 Minuten

📍 im Bewegungsbad

👤 max. 7 Personen, **buchbar ausschließlich über VVK-Stelle Info-Center, Friedrichstraße 44**

€ 19,-

#### YOGALIGN®

„from Hawaii with Aloha“

🕒 Termine nach Absprache per E-Mail [kontakt@yogalign.de](mailto:kontakt@yogalign.de)

📍 im Syltness Center