

SPORTPLAN SEPTEMBER 01.-30.09.2020

Aufgrund der Corona Pandemie gilt dieser reduzierte Sportplan zunächst pro Monat

WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS FÜR DIE FOLGENDEN EINSCHRÄNKENDEN VORSICHTSMAßNAHMEN

Die Umkleiden und Duschen stehen nicht zur Verfügung. Kommen Sie daher in Sportkleidung und duschen Sie bitte zuhause. Ein eigenes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe sind mitzubringen. Die **maximale Teilnehmerzahl** aller Indoor-Sportkurse ist aufgrund der Abstandsregeln zunächst auf **max. 10 Personen** begrenzt. Das Einhalten der angekündigten Hygieneregeln ist streng zu befolgen. 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 und in der **iSylt-App**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
saisonal 09.00		Strand Pilates 🌊👤x10 01.06.-30.09 Femke 50 B ÜS		Strand Yoga Westerland 🌊👤x10 01.06.-30.09 Caro 50 B ÜS		
09.00					Pilates 👤x10 Femke 50 B SC	Fit im Rücken 👤x10 Bitsy 50 A SC
10.10	Fit in den Tag 👤x10 Femke 50 A SC		Fit im Rücken 👤x10 Femke 50 A SC	Bauch Beine Po 👤x10 Femke 50 A SC	Bodyfit 👤x10 Femke 50 A SC	Mobility Training 👤x10 Bitsy 50 A SC
11.00		Bodyfit 👤x10 Femke 50 A SC				
12.00	Rücken Intensiv 👤x10 Femke 50 B SC		E-Bike-Tour I/II 🚲👤x8 12.00 - 15.00 Uhr Femke/Christine 180 35,- EMC			
17.00			Physio Yoga 👤x10 Felix 50 B SC			
18.00	Pilates 👤x10 Femke 50 B SC	Bauch Beine Po 👤x10 Katja 50 A SC		Fitness Mix 👤x10 Katja 50 A SC		
19.10	Zumba® Fitness Crissie 50 A SC					
19.30			Vinjasa Flow Yoga 👤x10 Luisa 50 B SC			

Stand Up Paddling
Dienstag, Freitag & Sonntag · 26.06.-11.09.2020
120 Min. Kurs nach Gezeitenterminen (siehe Aushang)
Dorfhotel Rantum, Hafestraße 1 · Meerspass Hütten · 55 €
www.meerspass.info

YOGALIGN® im Syltness Center
„from Hawaii with Aloha“
Termine nach Absprache per E-Mail
kontakt@yogalign.de

SYLTNESS CENTER – DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Straße 3
25980 Sylt/Westerland
Buchungs- & Servicenummer
04651 9980
www.syltnesscenter.de

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

ZEICHENERKLÄRUNG

👤 Feste Kurstrainer · Vertretungen sind möglich

🕒 Kursdauer in Minuten

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

👤 x 10 · Maximale Teilnehmeranzahl: 10 Personen

📍 Treffpunkt/Veranstaltungsort

SC Syltness Center Fitnessraum mit Meeresblick · 3. OG, Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland
SCE Syltness Center · Vor dem Eingang · Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland
EMC E-Mobility Center · Strandstraße 32 · Westerland
ÜF Übergang Friedrichstraße · Hauptstrand Westerland
ÜS Übergang Strandstraße · Hauptstrand Westerland
ÜH Übergang Haupttreppe Rantum
🌊 Wetteralternative: Musikmuschel auf der Westerländer Promenade

🅑 Parkplatz des Syltness Centers steht allen Nutzern der Sportkurse für die Dauer der Kurse gebührenfrei zur Verfügung. Parkkarte bitte im Kurs abstempeln lassen.

🟡 Outdoor · siehe Treffpunkt 🟡 Anmeldung · Buchung erforderlich

🚲 **E-Bike-Touren** · Im 14-tägigen Wechsel
Tour I: „Ost-Ost-Morsum“ am 02., 16. & 30.09.2020
Tour II: „Nord-Nord-List“ am 09. & 23.09.2020
Min. 4 / Max. 8 Teilnehmer · Min. 16 Jahre!
Sicheres Radfahren wird vorausgesetzt.
Helmpflicht! · Nur vorab buchbar.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Stand: 28.08.2020