

AUSDAUER & SPASS

AQUAJOGGING

Spezielle Übungen und Lauftechniken werden durchgeführt, die unter Wasser besonders die Bänder und Gelenke schonen, die Wirbelsäule entlasten – aber die Muskulatur trainieren.

DEEPWORK®

Ein tiefenwirksames Training, das mit kurzen aber intensiven Ausdauerheiten und Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht ausdauernd fit machen soll.

INDOOR CYCLING

Radeln ohne Wind und Wettereinfluss geht hier immer. Auf gleicher Höhe mit allen, angefeuert von Trainer und Powermusik aber mit individueller Trittfrequenz und Meeresblick.

STEP AEROBIC

Rhythmisch fließende Bewegungsabläufe in einfacher Choreographie für mehr Schwung und Kraftausdauer. Ein gelenkschonender Dauerbrenner für die Gesäß- und Beinmuskulatur.

ZUMBA® FITNESS

Ein durch wechselnde lateinamerikanische Rhythmen und Tempi inspirierendes Tanz-Fitness-Workout, das Kondition und Koordination dynamisch steigert und echt fit macht.

GANZKÖRPER & KRAFT

AQUAFITNESS

Im warmen Wasser mit wenig Eigengewicht fast schwerelos gegen den leichten Widerstand des Wassers trainieren = Wellness. Mit Poolnudeln, Schaumstoffhanteln u.v.m.

BAUCH EXPRESS

Halbstündiges, hochintensives Core-(Bauch- & Rücken-) Training. Effektive Übungskombinationen sowie der Mix aus Cardio- und Kraftereinheiten kurbeln den Fatburner an.

BAUCH BEINE PO

Ran an die ewigen Problemzonen! Übungen, die hier gezielt kräftigen und dadurch straffen, wirken nachhaltig. Dehnungsübungen schließen das Muskelaufbauprogramm effizient ab.

BAUCH BEINE PO – BEGINNER

Es ist nie zu spät zu beginnen. Gemeinsam erreichen wir unsere Ziele, sanft aber effektiv!

BODYFORMING – BEGINNER

„Der Weg ist das Ziel“. Wir üben alltagsnahe Bewegungen in sportlichen Bewegungsmustern aus, die kräftigen, straffen und nachhaltig für ein rundum gutes Körpergefühl sorgen.

BODYFIT

Ein effektives Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Mit viel Spaß, Hanteln und Steps sowie dem eigenen Körpergewicht wird die Muskulatur rundum und ausdauernd trainiert.

FIT IN DEN TAG

Sanfte Übungen schulen das Gleichgewicht, bringen das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und erhalten alle Leistungsressourcen alltagsfit. Ein perfekter Start in die Woche.

FITNESS MIX

Abwechslungsreiche und sich in ihrer Intensität steigernde Übungen für alle Muskelgruppen sorgen dafür, dass bei diesem Workout sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

POWER FIT CIRCLE

Wieviel Gas man an den einzelnen Stationen gibt, bleibt einem selbst überlassen. Darf es gern etwas mehr sein, ist für Power gesorgt und die Puste kann sehen, wo sie bleibt.

„SCHWING DICH FIT“ – TRAMPOLIN II

Das intensive Ganzkörper-Workout, bei dem der Spaß auf keinen Fall zu kurz kommt. Die Kombination aus Kraft, Ausdauer, Balance & Koordination sorgt für ein abwechslungsreiches und dynamisches Training auf dem Minitrampolin.

GESUNDHEIT & BALANCE

FIT IM RÜCKEN

Ein gesunder Rücken hält uns aufrecht, leistungsfähig und fit. Spezielle Übungen für die Körpermitte beugen Fehlhaltungen und Schmerzen vor und stärken ihn für den Alltag.

MOBILITY TRAINING

Ein besonderes Beweglichkeits-Training, das geschmeidig macht! Raus aus der individuellen Fehlhaltung und gezielte Bewegungen für gesunde Gelenke und eine korrekt funktionierende Muskulatur erlernen. Schneller regenerieren durch die „Körperpflege“ des Mobility Trainings.

PHYSIO YOGA

An den Alltag angepasste und leicht nachzuvollziehende Übungen machen das Physio Yoga zu einem geeigneten Kurs für Yogainteressierte und gefühlt Unbewegliche.

PILATES

Ein ganzheitliches, achtsames Ganzkörpertraining, das die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur im Fokus hat.

PILATES FLOW

Mittels dynamisch fließender Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein in langsam steigender Intensität der Bewegungsabläufe optimiert.

RÜCKEN INTENSIV

Versiert angeleitet das rückenumgebende Muskelkorsett stärken. Schonende Alltagsbewegungen erlernen und auftauchenden Beschwerden gezielt vorzubeugen, ist das Ziel.

„SCHWING DICH AUF“ – TRAMPOLIN I

Die Gelegenheit, ein gesundes Sportgerät unter versierter Anleitung kennenzulernen und den Effekt sofort zu spüren. Anders als beim

Jumping Fitness wird hier mehr geschwungen als gesprungen. Eigene ABS-Socken sind willkommen!

“SURF & BALANCE YOGA“

Wer sich in der Yoga längst zuhause fühlt und sogar surft, hat die Möglichkeit, seine/ihre Balance auf unseren stylischen Yoga-boards noch zu steigern. Einsteiger und Neugierige lässt diese Yoga garantiert Wellen spüren.

VINYASA FLOW YOGA

Versiert angeleitet werden dynamische Yogaübungen mit verschiedenen Atemtechniken verbunden, die Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt. Gleichzeitig werden der Stoffwechsel und das Immunsystem aktiviert sowie tiefe Entspannung erzielt.

MAMAS & BABYS & KIDS

„MAMA FIT – BABY MIT“

Nach der Schwangerschaft alle Körperpartien straffend wieder in Form bringen, möchte dieser Mix aus leichten Ausdauer-, gezielten Beckenboden- und Rückenübungen. Yoga & Stretch lässt uns schlaflose Nächte vergessen und lächelnd nachhause gehen!

„KLEINER HEULER“ BABYSCHWIMM-KURS

(Alter: 4-12 Monate) Halte- und Grifftechniken für die Eltern und Gießübungen bis hin zu kleinen Tauchübungen im 33°C warmen Wasser für die Kleinsten. Spielend erlernen Ihre Babys die wichtigsten Bewegungsabläufe. Das stärkt das Immunsystem sowie die ganzheitliche Entwicklung. *Inkl. Digi-Unterwasserfoto*

„SYLTER ROBBE“ KLEINKINDERSCHWIMM-KURS

(Alter: 13-36 Monate) Im Vordergrund steht Spaß und Freude im Element Wasser. Auf spielerische Art und Weise werden Motorik, Koordinationsfähigkeit und Kräftigung der Muskulatur gefördert. Ein besonderes Erlebnis für Eltern und Kind. *Inkl. Digi-Unterwasserfoto*

SCHWIMMKURS FÜR KINDER

Schwimmen lernen ist unverzichtbar. Kleinkinder ab dem 5. Lebensjahr und ihre Eltern können mitmachen, um sich gemeinsam am Erlebnis Wasser zu erfreuen. Die wöchentlichen Kurse laufen von Montag bis Samstag. Max. 6 Kinder, eine Anmeldung ist erforderlich.

SPECIALS – INDOOR

AQUA POWER

Schnelle und intensive Bewegungen werden mit Aquageräten kombiniert und verbrennen ordentlich Kalorien. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Powermusik sorgt für die extra Motivation.

SUP WORKOUT 14-TÄGIG

Man muss kein Stand Up Paddler sein, um die SUP-Insel und acht angedockten Boards als ein ganz besonderes Training im warmen Sylter Welle Wasser zu genießen. Gleichgewicht, Koordination & Beweglichkeit fordern speziell die Tiefen- und Stütz-muskulatur.

SUP YOGA 14-TÄGIG

Eine Session der besonderen Art erwartet alle wasserfesten Yogis. In meditativer Atmosphäre und hawaiianischem Klima bringen unsere leidenschaftlichen Yoga-Trainerinnen alle 14 Tage jede Menge Spirit auf den SUP-Stern und die acht SUP-Yoga-Boards.

SPECIALS – OUTDOOR

E-BIKE-TOUR: „NORD-NORD-LIST“ – 40 KM

Über Wenningstedt und Kampen entlang der ursprüngliche Dünenlandschaft gen Sylts Inselspitze List erfahren Sie auf zahlreichen Zwischenstopps allerlei interessantes. Nach individueller kurzer Pause im Hafen biken wir über den idyllischen Mövenbergdeich und Braderup zurück.

E-BIKE-TOUR: „OST-OST-MORSUM“ – 40 KM

Durch die Tinner Wiesen zu den entspanntesten Deichwegen bis ganz nach Morsum geben wir den E-Bikes freien Lauf. Unserer kleinen Pause im Inselosten schließen wir den Rückweg durch Archsums und Keitums hübsches Dorfidyll rechts der Bahntrassen an.

OUTDOOR WORKOUT

Ein Mix aus sportlichen Activities, die an der frischen Luft noch mehr Spaß machen und Wetterfeste von keinem Untergrund abhalten, der sich mit Sportschuhen bearbeiten lässt. Elemente von Lauf- über Crosstraining – mit einer Prise Bootcamp. Lasst euch überraschen.

SPECIALS – SAISON

UTE'S (NORDIC) WALK & TALK

Vom 01.06.–30.09. Unterwegs mit der Sylter Nordic Walking & Motivationstrainerin Ute Hönscheid, nach ihrem Motto „Bewegen, Durchatmen, Wohlfühlen“. Lockeres Walken - mit oder ohne Stöcke - mal am Strand oder geschützt hinter den Dünen. Garantiert: sportliche Wellness, gute Laune und ein positiver Tagesstart!

STRANDGYMNASTIK

Vom 01.06./01.07.–30.08. Raus aus dem Schlafanzug, rein in die Nordsee oder kurz noch in die Jogginghose und beim lockeren gymnastischen Warm Up auf einen perfekten Tag freuen.

STRAND YOGA

Vom 01.06.–31.08. So sollte eigentlich jeder Tag beginnen: Tiefenentspannt, gut gedehnt, mit optimal belüfteter Lunge und das Meer dabei nie aus dem Blick des dritten Auges gelassen. Unsere versierten und weitgereisten Yogatrainerinnen nehmen Sie mit auf diesen ganz besonderen Nature-Trip.

STAND UP PADDLING

Vom 01.06.–03.09. Der Trendsport – blitzschnell erlernt! Auf ruhigem Gewässer Einweisung in Theorie & Praxis inkl. Leih-Neopren, -SUP & Getränk & Müsliriegel. *Anmeldung erforderlich!*

SPORTPROGRAMM
MAY-OKTOBER 2019


SYLTNESS CENTER
— DAS SPA AM MEER —

Aktiv sein auf Sylt!

Sportplan Sommer



SPORTPLAN SOMMER 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
saisonal 09.00	Strandgymnastik Westerland 01.06.–31.08.	Strand Yoga Westerland 01.06.–31.08.	Strandgymnastik Westerland 01.06.–31.08.	Strand Yoga Westerland 01.06.–31.08.	Strandgymnastik Westerland 01.06.–31.08.	Ute's (Nordic) Walk & Talk Westerland 01.06.–30.09.
09:00	Strandgymnastik Rantum 01.07.–31.08.	Stand Up Paddling 01.06.–03.09. · Gezeitentermine		Strandgymnastik Rantum 01.07.–31.08.	Stand Up Paddling 01.06.–03.09. · Gezeitentermine	Strandgymnastik Rantum 01.07.–31.08.
09.00	Kinder-Schwimmkurs	Kinder-Schwimmkurs	Kinder-Schwimmkurs	Kinder-Schwimmkurs	Kinder-Schwimmkurs	Kinder-Schwimmkurs
09.00	Aquajogging	Pilates		Outdoor Workout	Bauch Beine Po	
09.30	Aquajogging					
09.50				Aquajogging		
10.00	Fit in den Tag	Mama fit – Baby mit	Fit im Rücken	Mobility Training	Schwing dich fit Minitrampolin II	Fit im Rücken
11.00	Rücken Intensiv		Step Aerobic	Bodyfit	Pilates	Bauch Beine Po Beginner
11.30		Bauch Express	E-Bike-Tour „Nord-Nord-List“ / „Ost-Ost-Morsum“			
15.15	Kleine Heuler Babyschwimmen					
16.00	Sylter Robben Kleinkinderschwimmen					
17.00		Schwing dich auf Minitrampolin I	Physio Yoga	Pilates Flow		
18.00	Power Fit Circle	Bauch Beine Po	Indoor Cycling	Fitness Mix	Bodyforming Beginner	
18.30	Aquafitness	deepWork®	Aquajogging	Aquajogging	Surf & Balance Yoga	
19.00				Aquafitness		
19.00	Zumba® Fitness			Zumba® Fitness		
19.30	Aquajogging		Vinyasa Flow Yoga	Aqua Power		
20.10				SUP Workout (14-tägig)		
20.10				SUP Yoga (14-tägig)		

YOGALIGN® im Syltiness Center
„from Hawaii with Aloha“
Termine nach Absprache
kontakt@yogalign.de
ab 01.06.

BITTE BEACHTEN!
Zu allen Sportkursen im Fitnessraum ist bitte folgendes mitzubringen:
Saubere Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Alle aktuellen Informationen zu den Sportkursen unter:
www.syltinesscenter.de/fitness
und in der **iSylt-App**

ZEICHENERKLÄRUNG

Feste Kurstrainer · Vertretungen sind möglich
N.N.: Übungsleiter der Sylter Welle

Kursdauer in Minuten

Preiskategorie

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

Fitnessday
19,- Tageskarte für alle Kurse der Preiskategorie A & B

Saisonkurse · nur im Sommer im o.g. Zeitraum

Veranstaltungsorte

SC Syltiness Center Fitnessraum mit Meeresblick · 3. OG, Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland

SW Freizeitbad Sylter Welle · Strandstraße 32 Westerland · Wellen- oder Sportbecken

BWB Syltiness Center · Bewegungsbad (Meerwasser-Thermalbad) · 1.OG · 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

DH Spa Treffpunkt und Anmeldung Dorfhotel Spa · Rantum · 04651 4609 166

Anmeldung/Buchung erforderlich

Trampolin I + II · 9 Plätze per Anmeldung
Für Trampolin I ABS-Socken sind willkommen!

Schwimmkurs · 6 x 30 Minuten 52,-

SUP Workout · für max. 7 Teilnehmer
ab 2. Mai 2019 im 14-tägigen Wechsel mit

SUP Yoga · für max. 7 Teilnehmer ab 09. Mai 2019
Anmeldung unter der Buchungs- & Servicenummer 04651 9980 oder am Syltiness Center Counter

Tipp für Eltern: an der oberen Strandpromenade gelegen bietet die **Villa Kunterbunt** von montags bis freitags eine Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 13 Jahren an.

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

Umkleiden im 1. OG des Syltiness Centers benutzen Sie mittels einer 2 € Pfandmünze

E-Bike-Touren · Im Wechsel · Anmeldung unter der Buchungs- & Servicenummer 04651 9980
E-Mobility Center · Strandstraße 32 · Westerland
www.insel-sylt.de/ausfluege-auf-sylt/fahrradtouren

Stand Up Paddling · Am Hafen Rantum · Wattseite
Anmeldung: Dorfhotel Spa · Tel. 04651 4609 166
www.meerspass.de · info@meerspass.info · **iSylt App**

SYLTNESS CENTER – DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Straße 3
25980 Sylt/Westerland

Buchungs- & Servicenummer
04651 9980

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