

# Fitnessprogramm

## Ihr Team mit Herz & fürs Herz

Für alle Kurse: Bitte melden Sie sich im  
Tourismus-Service oder direkt bei uns an!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	Gymnastik am Deich		Gymnastik am Deich		Gymnastik am Deich
9:00 Uhr	Walking am Deich	Baby-Schwimmen- 30 min	-Walking am Deich -Aqua-Fitness	Rheuma-Liga	-Gymnastik am Deich- -Wasser-Gymnastik 50+
9:15 Uhr	Aqua-Fitness von der Volkschule				
10:30 Uhr	Sport mit Kids	Nordic-Walking Anfänger	Nordic-Blading für Kids	Nordic-Walking Fortgeschrittene	
14:00 Uhr	Nordic-Walking. Anfänger	Nordic-Blading Fortgeschrittene	Nordic-Walking Anfänger	Nordic-Blading Anfänger	Kinderschwimmen Seepferdchen
15:00 Uhr	Nordic-Walking Fortgeschrittene	Kinderschwimmen Seepferdchen	-Nordic-Walking Fortgeschrittene -Kinderschwimmen Fortgeschrittene		Kinderschwimmen Seeräuber
16:00 Uhr	Kinderschwimmen Seepferdchen				Kinderschwimmen Seeräuber
17:00 Uhr	Gymnastik im Wasser	Schwing dich fit	Gymnastik im Wasser	Gymnastik im Wasser	Gymnastik im Wasser
18:00 Uhr			Grillen	Aqua-Fitness	
19:15 Uhr				Aqua-Fitness	

### Zur Info:

- Für alle Kurse, ist die Teilnehmerzahl begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung. Mindestens 5 Pers., maximal 15 Pers.

### - Preise:

Gymnastik am Deich  
1. Std. - 10 Euro  
Gymnastik im Wasser  
od. Aqua-Fitness-  
1. Std. - 15 Euro  
Nordic-Walking od.  
Blading-  
1 Std. - 10 Euro +  
Leihgebühr  
Nordic-Blading für  
Kids, Sport mit Kids-  
1. Std. - 8 Euro- Inline  
Skates bitte selbst  
mitbringen  
Kinderschwimmen  
Seepferdchen od.  
Seeräuber-  
1. Std. - 10 Euro  
Kinderschwimmen  
Fortgeschrittene oder  
Baby-Schwimmen  
(30min.)  
1. Std. - 6 Euro  
Schwing dich fit-  
1 Std. 8 Euro  
Leihgebühr NW-  
Stöcke- 2 Euro  
Inline-Skates, bitte  
selbst mitbringen.  
-Treffpunkte:  
Gymnastik am Deich,  
Nordic-Walking und-  
Blading- am  
Strandhauptaufgang  
-Aqua-Fitness,  
Kinderschwimmen, etc. -  
Meerwasserbad am  
Friedrichskooger  
Kurmittelhaus