

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens	10:00 Uhr Zirkeltraining Kursraum			08:30 Uhr Aqua 50+ Kursbecken	10:00 Uhr Rückenfit Kursraum
Ab 15:00 Uhr					15:00 Uhr Box dich fit - Kids Kursraum
Ab 16:00 Uhr		16:30 Uhr Golden Girls Kursraum	16:45 Uhr Latin Dance Kursraum		16:30 Uhr Box dich fit - Erw. Kursraum
Ab 17:00 Uhr	17:30 Uhr BBP Kursraum	17:30 Uhr Pilates Kursraum	17:30 Uhr Fatburner Kursraum	17:30 Uhr Sweat&Stretch Kursraum	
Ab 18:00 Uhr	18:30 Uhr Rückenfit Kursraum	18:30 Uhr Indoor Cycling Kursraum	18:30 Uhr Rückenfit Kursraum	18:30 Uhr Latin Dance Kursraum	18:30 Uhr Indoor Cycling Kursraum
Wasserkurse		18:30 Uhr AquaFitness Schwimmbecken	18:30 Uhr AquaFitness Schwimmbecken	18:30 Uhr Wassergym. Kursbecken	18:30 Uhr AquaFitness Schwimmbecken

ANMELDUNG: Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.
Tel. 04922/933 650 oder per Mail an gezeitenland@borkum.de

Für die Teilnahme an dem Kursangebot ist keine Mitgliedschaft im Gezeitenland erforderlich!

Kursanmeldung Mitglieder/ 11er-Karten Inhaber: ab dem **25. des aktuellen Monates** können die Kurse für den **folgenden Monat** gebucht werden.

ABMELDUNG: Bitte meldet Euch bis spätestens 12:00 Uhr am Tag des gewählten Kurses ab, ansonsten ist die Kursgebühr (auch für Mitglieder) zu entrichten.

KURSGEBÜHREN: je Kurs 10,00 €

Hinweise

Kursplan gültig ab 01. November 2024

Wir können dieses **Kursprogramm** nur durchführen, wenn ihr uns alle unterstützt. Dazu ist es unerlässlich, dass ihr Euch **vorab verbindlich** zu den Kursen an der **Rezeption Wellnessdeck** anmeldet.

Die Kurse werden im **Kursraum im Gezeitenland** durchgeführt. Bei schönem Wetter wollen wir auch den Strand und den **Aussenbereich** des Schwimmbades für sportliche Einheiten nutzen. Bitte achtet also auf entsprechende Sportkleidung!

Wenn es Euch möglich ist, dann bringt bitte ein **großes Handtuch/Strandlaken mit**, welches die Sportmatte komplett abdeckt.