

KURSPLAN

GÜLTIG AB 01. APRIL 2026

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.30 Uhr				08.30 - 09.15 Uhr AQUASPORT 50+ KURSBECKEN		
09.00 Uhr			09.30 - 10.15 Uhr AQUA POWER KURSBECKEN		09.00 - 09.45 Uhr RÜCKENFIT KURSRAUM	
11.00 Uhr						11.00 - 11.45 Uhr FUNCTIONAL TRAINING KURSRAUM
16.00 Uhr	16.15 - 17.15 Uhr YOGA KURSRAUM	16.30 - 17.15 Uhr GOLDEN GIRLS KURSRAUM	16.45 - 17.30 Uhr LATIN DANCE KURSRAUM	16.00 - 17.00 Uhr YOGA KURSRAUM		
17.00 Uhr	17.30 - 18.15 Uhr BAUCH, BEINE, PO KURSRAUM	17.30 - 18.15 Uhr PILATES KURSRAUM	17.30 - 18.15 Uhr FATBURNER KURSRAUM	17.30 - 18.15 Uhr SWEAT & STRETCH KURSRAUM	17.15 - 18.15 Uhr CARDIO STEP KURSRAUM	
18.30 Uhr	18.30 - 19.15 Uhr RÜCKENFIT KURSRAUM	18.30 - 19.15 Uhr INDOOR CYCLING KURSRAUM	18.30 - 19.15 Uhr RÜCKENFIT KURSRAUM	18.30 - 19.15 Uhr LATIN DANCE KURSRAUM	18.30 - 19.15 Uhr BOX DICH FIT (ERWACHSENE) KURSRAUM	
WASSER- KURSE		17.00 - 18.00 Uhr TECHNIK- SCHWIMMEN SCHWIMMBECKEN			17.00 - 18.00 Uhr BAHN- SCHWIMMEN* SCHWIMMBECKEN	
	18.00 - 18.30 Uhr WASSER- GYMNASTIK KURSBECKEN	18.00 - 18.45 Uhr AQUAFITNESS SCHWIMMBECKEN	18.00 - 18.45 Uhr AQUAFITNESS SCHWIMMBECKEN	18.00 - 18.30 Uhr WASSER- GYMNASTIK KURSBECKEN	18.00 - 18.45 Uhr AQUAFITNESS SCHWIMMBECKEN	

HINWEISE

ANMELDUNG: Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. T 04922933650 oder per E-Mail an gezeitenland@borkum.de. Für die Teilnahme an dem Kursangebot ist keine Mitgliedschaft im Gezeitenland erforderlich!

ABMELDUNG: 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 €

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


**JETZT
 SCANNEN &
 FITNESS
 ERLEBEN**



**BRINGT BITTE ZU
 JEDEM EINTRITT EURE
 GÄSTEKARTE MIT.**

Goethestraße 27
 26757 Nordseebad Borkum

T 04922933650
 F 04922933610

E-Mail gezeitenland@borkum.de
 Web www.borkum.de

Wasserkurs Landkurs

*keine Anmeldung nötig