

## Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		16:30 Uhr Golden Girls Kursraum	09:00 Uhr Nordic Walking <sup>1</sup> Strand	08:15 Uhr Aqua 50+ Kursbecken	09:00 Uhr Nordic Walking <sup>1</sup> Strand
ab 17:00 Uhr	17:30 Uhr BBP Kursraum	17:30 Uhr Pilates Kursraum		17:30 Uhr BBP Kursraum	
ab 18:00 Uhr	18:30 Uhr Rückenfit Kursraum	18:30 Uhr Power Hour Aussendeck	18:00 Uhr Rückenfit Kursraum	18:30 Uhr Step Kursraum	18:30 Uhr Power Hour Aussendeck
		18:30 Uhr Indoor Cycling Kursraum	19:00 Uhr Yoga Kursraum	18:30 Uhr Indoor Cycling Kursraum	
Wasser- kurse	18:30 Uhr Wassergym. Kursbecken	18:30 Uhr AquaFitness Kursbecken	18:30 Uhr AquaFitness Kursbecken	18:30 Uhr Wassergym. Kursbecken	18:30 Uhr AquaFitness Kursbecken

**ANMELDUNG:** Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Tel. 04922/933 650 oder per Mail an [gezeitenland@borkum.de](mailto: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 Uhr am Tag des gewählten Kurses ab, ansonsten ist die Kursgebühr (auch für Mitglieder) zu entrichten.

**KURSGEBÜHREN:** je Kurs 8,00 € / Yoga 9,00 €

## Hinweise

### Kursplan gültig ab 01. August 2021

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 und Euch vor Kursbeginn mit **LUCA / FRIDA** digital registriert.

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 eine **eigene Sportmatte** zu den Kursen mit. Andernfalls denkt an ein **großes Handtuch/Strandlaken**, welches die Sportmatte komplett abdeckt.

<sup>1</sup> **Treffpunkt** für den **Nordic Walking Kurs** ist vor dem **Eingang des Gezeitenlandes** an der **gelben Badekarre**. **Nordic Walking Stöcke** sind im **Preis inbegriffen**. **Kursdauer:** 90 Minuten