

## Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		16:30 Uhr Golden Girls Kursraum		09:00 Uhr Aqua 50+ Kursbecken	09:30 Uhr Nordic Walking Fahradständer
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	
	18:30 Uhr Rückenfit Kursraum	18:30 Uhr Power Hour Aussendeck	18:30 Uhr Rückenfit Kursraum		18:30 Uhr Power Hour Aussendeck
ab 18:00 Uhr		18:30 Uhr Indoor Cycling Kursraum		18:30 Uhr Step Kursraum	18:30 Uhr Bike & Body Kursraum
	19:00 Uhr Yoga Spielsinsel		19:00 Uhr Yoga Spielsinsel		
Wasser- kurse	18:30 Uhr Wassergym. Kursbecken	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](mailto:gezeitenland@borkum.de)

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

**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 10,00 € / Yoga 12,00 €

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

## Hinweise

### Kursplan gültig ab 01. Juli 2022

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. Zur Kontaktverfolgung steht ein QR Code von der **Corona-WarnApp** zur Verfügung.

Die Kurse werden im **Kursraum im Gezeitenland** durchgeführt. Bei schönem Wetter kann Yoga auch im **Aussenbereich** des Schwimmbades stattfinden. 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.