

## Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		16:30 Uhr Golden Girls Kursraum		09:00 Uhr Aqua 50+ Kursbecken	
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 Rückenfit Kursraum	18:30 Uhr Step Kursraum	
		18:30 Uhr Indoor Cycling Kursraum		18:30 Uhr Indoor Cycling Kursraum	
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)

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

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

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

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.