

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		16:30 Uhr Golden Girls Kursraum		08:30 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

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. 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.