

SPORTPLAN JULI 01.-31.07.2025

Ein eigenes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe sind mitzubringen.
Alle aktuellen Informationen zu den Sportkursen unter: www.syltnesscenter.de/fitness und in der iSylt-App



OUTDOOR STRÄNDE	MONTAG					DIENSTAG					MITTWOCH					
	📍		👤	🕒	€											
	09.00	Strandgymnastik WS Westerland	Ivette	30	gratis							Strandgymnastik WS Westerland	Ivette	30	gratis	
	09.00	Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis											
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00											Bauch Beine Po	Steffi	50	12	
	10.00	Physio Yoga	Mona	50	12	Yogilates	Ivette	50	12			Fit im Rücken	Steffi	50	12	
	11.00	Fit in den Tag	Ivette	50	12	Mama fit – Baby mit	Femke	50	12							
	16.00	Kinderyoga	Ivette	50	12											
	17.00	Complete Body Workout	Katja	50	12	Indoor Cycling	Angelika	50	12			Physio Yoga	Felix	50	12	
	18.00	ZUMBA®	Crissie	50	12	Bodyfit	Iris	50	12			Gym Fit-Gerätezirkel* (Physiotherapie, 1 EG., max. 8 TN*)	Iris	50	12	
	19.00	Self Defense-Sylt*	Florian	90	20	Schwangerschaftsyoga* (am 01., 15. & 29.07)	Jenny	90	25							
	19.30											Feelgood Yoga	Luisa	50	12	
BEWEGUNGSBAD ODER SYLTER WELLE	08.30	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Magda	30	12											
	15.15											Babyschwimmen (4-12 Mon.) im Bewegungsbad	Iris	45	12	
	16.15											Kleinkinderschwimmen (1-3 J.) im Bewegungsbad	Iris	45	12	
	17.15															
	18.15	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Katja	30	12	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Angelika	30	12			Aqua Jogging** in der Sylter Welle	Kitty	30	12	
OUTDOOR STRÄNDE	DONNERSTAG					FREITAG					SAMSTAG					
	📍		👤	🕒	€											
	09.00	Strandyoga ÜS Westerland (08.50 Uhr Treff)	Ivette	45	12	Strandgymnastik WS Westerland	Ivette	30	gratis			Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis	
	09.00	Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis											
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	10.00	Fit Zirkel – In & Out	Iris	50	12	Pilates	Monika	50	12			Fit im Rücken	Steffi / Monika	50	12	
	11.00	Bodyfit	Iris	50	12	Complete Body Workout	Monika	50	12			Faszien & Yoga	Steffi / Riccardo	50	12	
	17.00	Bauch Beine Po	Steffi	50	12											
	18.00	Indoor Cycling	Henning	50	12											
	19.00					Self Defense-Sylt* Erwachsene	Florian	90	20							
BEWEGUNGSBAD ODER SYLTER WELLE	09.15											Aqua Fitness im Bewegungsbad	Steffi / Monika	30	12	
	10.15					Aqua Jogging** in der Sylter Welle	Kitty	30	12							
	10.45					Babyschwimmen (4-12 Mon.) im Bewegungsbad	Femke	45	12							
	18.15	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Steffi	30	12											

ZEICHENERKLÄRUNG

🕒 Kursdauer in Minuten

📍 Treffpunkt/Veranstaltungsort

Bewegungsbad: Syltness Center · 1. OG · Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland
Fitnessraum: Syltness Center · 3. OG · Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland
Sylter Welle: Strandstraße 32 · Westerland
ÜH Rantum: Übergang Haupttreppe Strandweg · Rantum
WS Westerland: Promenade zwischen Musikmuschel & Miramar Westerland
ÜS Westerland: Übergang Strandstraße · Westerland

€	Kurspreise	1er	6er	12er
2025		12,-	66,-	108,-

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils zu Kursbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preiszuschlag von 4,- € je Kurs erhoben. Die Sportkarten sind in den VVK-Stellen des ISTS und am Syltness Center-Counter erhältlich.

P Parkplatz: Das Parken auf dem Syltness Center Parkplatz ist für die Dauer der Kurse frei. Dafür muss das eingangs erfasste KFZ-Kennzeichen im Anschluss an den Kurs per Handy oder Trainer/Trainerin freigeschaltet werden.

**** NEU:** Auch für zzgl. 6,- € auf den Eintritt in der Sylter Welle zubuchbar!

*SPEZIELLE KURSINFORMATIONEN

Self Defense-Sylt – Selbstverteidigungskurs

i Anmeldung nur hier: selfdefensesylt@gmail.com · 0172/5118872
€ 20,- / Pers.

Schwangerschaftsyoga

i Anmeldung nur hier: lunaflow.sylt@gmail.com · 0157/71531085
€ 25,- / nur im Kurs

Gym Fit-Gerätezirkel

i max. 8 TN · nur nach Buchung (QR-Code scannen)
€ 12,-



Pilates Special

🕒 Sa., 05.07. · 12.00 – 13.30 Uhr & Fr., 11.07. · 13.00 – 14.30 Uhr

€ 20,-

i Leitung & Anmeldung: Yvonne Thetmeyer
 ytactivelife@gmail.com · 0151/52494034

Yin Yoga • Klang

🕒 Freitag, 11.07.2025 · 17.00 – 18.30 Uhr

€ 35,-

i Leitung & Anmeldung: Jennifer Abel
 lunaflow.sylt@gmail.com · 0157/71531085

Faszie trifft PMR

🕒 Samstag, 12.07.2025 · 12.30 – 14.00 Uhr

€ 25,-

i Leitung & Anmeldung:
 M. Seemann & S. Schnerch
 s.schnerch@gmail.com · 0176/76860133

Kraft & Ruhe – RiMo Yoga Workshop

🕒 Samstag, 19.07.2025 · 12.30 – 14.00 Uhr

€ 29,90

i Leitung & Anmeldung: M. Flores & R. Pagel
 mail@rimoyoga.com · 0172/6307955

SYLTNESS CENTER – DAS SPA AM MEER