

SPORTPLAN JANUAR 01.-31.01.2026

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



FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	📍	MONTAG	👤	🕒	€	DIENSTAG	👤	🕒	€	MITTWOCH	👤	🕒	€
	10.00	Fit in den Tag	Angelika	50	12	Yogilates	Julia	50	12	Bauch Beine Po	Steffi	50	12
	11.00									Fit im Rücken	Steffi	50	12
	12.00												
	16.00									Physio Yoga / Yogilates*	Anja / Klea*	50	12
	17.00	Complete Body Workout	Steffi	50	12	Indoor Cycling	Angelika	50	12				
	18.00	ZUMBA®	Crissie	50	12					Gym Fit-Gerätezirkel** (Physiotherapie, 1. EG., max. 8 TN*)	Femke / Steffi	50	12
	19.00												
	19.30									Feelgood Yoga	Luisa	50	12
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	08.30												
	15.15									Babyschwimmen (4-12 Mon.) im Bewegungsbad	Conny / Femke	45	12
	16.15									Kleinkinderschwimmen (1-3 J.) im Bewegungsbad	Conny / Femke	45	12
	17.15												
	18.15	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Steffi	30	12	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Angelika	30	12	Aqua Jogging*** in der Sylter Welle	Kitty	30	12
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	📍	DONNERSTAG	👤	🕒	€	FREITAG	👤	🕒	€	SAMSTAG	👤	🕒	€
	10.00	Bodyfit	Angelika	50	12	Complete Body Workout	Angelika	50	12	Fit im Rücken (am 03., 10. & 24.) Pilates* (am 17. & 31.)	Steffi / Klea*	50	12
	11.00									Faszien Yoga (am 03., 10. & 24.) Insight Yoga* (am 17. & 31.)	Steffi / Klea*	50	12
	12.00	Ab 29.01.: Fit nach der Geburt** (Rückbildungskurs)	Conny	75	KK								
	17.00	Bauch Beine Po	Steffi	50	12								
	18.00												
	19.00					Cosmic Sleep Concert (nur am 09.01.)	Alex	90	30				
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	09.15									Aqua Fitness im Bewegungsbad	Steffi / Femke*	30	12
	10.15					Aqua Jogging*** in der Sylter Welle	Kitty	30	12				
	10.45												
	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

€	Kurspreise	1er	6er	12er
	2026	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 Preisaufschlag 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.

**SPEZIELLE KURSINFORMATIONEN

Gym Fit-Gerätezirkel
📍 max. 8 TN · nur nach Buchung (QR-Code scannen)
€ 12,-


Fit nach der Geburt
📍 ca. 6-8 Wochen nach der Entbindung bis zum 9. Monat möglich
Anmeldung & Info nur hier: www.dashebammenstuebchen.de
oder info@dashebammenstuebchen.de
€ Krankenkassenkurs (8 Termine)

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

SPECIALS & WORKSHOPS IM DEZEMBER SYLTNESS CENTER, 3. OG

Cosmic Sleep Concert – Autogene Traumreise, Atemübungen & Entspannungskonzert mit Tee
🕒 Fr., 09.01. · 19.00 – 20.30 Uhr
€ 30,-
📍 Leitung & Anmeldung: Alex Wilken
music@alexanderwilken.com

Am 01.01.26 finden keine Sportkurse statt!
Wir wünschen allen Kursteilnehmern einen guten Start ins neue Jahr!

SYLTNESS CENTER – DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Straße 3 · 25980 Sylt/Westerland · **Buchungs- & Servicenummer** 04651 9980 · www.syltnesscenter.de
Anbieter der Leistung ist die Insel Sylt Tourismus-Service GmbH · Strandstraße 35 · 25980 Sylt/Westerland

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 18.12.2025