

SPORTPLAN APRIL 01.-30.04.2026

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



	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				
	📍	👤	🕒	€	📍	👤	🕒	€	📍	👤	🕒	€	
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00												
	10.00	Yoga Basics	Iris	50	12	Pilates	Femke	50	12	Mobility & Stretch	Femke	50	12
	11.00	Fit in den Tag	Angelika	50	12	Bodyfit	Femke	50	12	Bauch Beine Po	Steffi	50	12
	12.00					Fit nach der Geburt** (ab 28.04., Rückbildungskurs)	Conny	75	KK	Fit im Rücken	Steffi	50	12
	16.00	Kinderyoga	Lea	50	12					Physio Yoga	Klea	50	12
	17.00	Complete Body Workout	Steffi	50	12	Indoor Cycling	Angelika	50	12				
	18.00	ZUMBA®	Crissie	50	12	Fit im Rücken	Iris	50	12	Gym Fit-Gerätezirkel** (Physiotherapie, 1 EG., max. 8 TN*)	Iris	50	12
	19.00												
	19.30									Feelgood Yoga	Luisa	50	12
	BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	08.30	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Iris	30	12							
15.15										Babyschwimmen (4-12 Mon.) im Bewegungsbad	Conny	45	12
16.15										Kleinkinderschwimmen (1-3 J.) im Bewegungsbad	Conny	45	12
17.15													
18.15		Aqua Fitness im Bewegungsbad	Steffi	30	12	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Femke	30	12	Aqua Jogging*** in der Sylter Welle	Kitty	30	12
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00	Good Morning Pilates	Femke	50	12								
	09.30					Gym Fit-Gerätezirkel** (Physiotherapie, 1 EG., max. 8 TN*)	Femke	50	12				
	10.00	Bodyfit	Iris	50	12	Complete Body Workout	Angelika	50	12	Fit im Rücken (am 04. & 11.04.) Pilates (am 18. & 25.04.)	Steffi / Klea	50	12
	11.00	Fit Zirkel	Femke	50	12	Trampolin fit	Femke	50	12	Faszien Yoga (am 04. & 11.04.) Insight Yoga (am 18. & 25.04.)	Steffi / Klea	50	12
	12.00	Fit nach der Geburt** (ab 28.04., Rückbildungskurs)	Conny	75	KK								
	17.00	Bauch Beine Po	Steffi	50	12								
	18.00	Indoor Cycling	Henning / Angelika	50	12								
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	09.15									Aqua Fitness (am 04., 11. & 25.04.) Aqua Zumba® (am 18.04.)	Steffi / Stephi G.	30	12
	10.15					Aqua Jogging*** in der Sylter Welle	Kitty	30	12				
	10.45					Babyschwimmen (4-12 Mon.) im Bewegungsbad	Iris	45	12				
	18.15	Aqua Fitness im Bewegungsbad	Steffi	30	12								

An Karfreitag (03.04.) und Ostermontag (06.04.) finden keine Sportkurse statt!
Wir wünschen allen Kursteilnehmern frohe Ostern!



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,-

**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 APRIL SYLTNESS CENTER, 3. OG

Schmerz lass nach – Trigger dich selbst

🕒 Sa., 04.04. · 12.30 – 14.00 Uhr

€ 39,- (Barzahlung vor Ort)

📍 Leitung & Anmeldung: Steffi Schnerch
s.schnerch@googlemail.com

Klangreise

Autogene Traumreise, mit Livemusik

🕒 Fr., 10.04. & 24.04. · jew. 15.00 – 16.30 Uhr

€ 25,- (Barzahlung vor Ort)

📍 Leitung & Anmeldung: Alex Wilken
music@alexanderwilken.com · 0175/2470065

SYLTNESS CENTER – DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Straße 3 · 25980 Sylt/Westland

Buchungs- & Servicenummer: 04651 9980 · www.syltnesscenter.de

Anbieter der Leistung ist die Insel Sylt Tourismus-Service GmbH
Strandstraße 35 · 25980 Sylt/Westland

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 12.03.2026

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 in Höhe des Hauptsaison-Tagesgästekartenpreises erhoben. Die Sportkarten sind in den Tourist-Informationen des ISTS und am Syltness Center-Counter erhältlich.

📍 **Parkplatz:** Das Parken auf dem Syltness Center Parkplatz ist für die Dauer der Kurse frei. Dafür das eingangs erfasste KFZ-Kennzeichen im Anschluss an den Kurs per Handy oder beim Kursleiter freischalten lassen.