

SPORTPLAN JULI 01.-31.07.2026

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



OUTDOOR STRÄNDE	MONTAG					DIENSTAG				MITTWOCH			
	📍		👤	🕒	💰		👤	🕒	💰		👤	🕒	💰
	09.00	Strandgymnastik WS Westerland	Ivette	30	gratis	Strandpilates ÜS Westerland (08.50 Uhr Treff)	Femke	45	12	Strandgymnastik WS Westerland	Femke	30	gratis
	09.00	Strandgymnastik ÜH Rantum	Anja	30	gratis								
FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	09.00									Bauch Beine Po	Steffi	50	12
	10.00	Yoga Basics	Iris	50	12	Yogilates	Ivette	50	12	Fit im Rücken	Steffi	50	12
	11.00	Fit in den Tag	Ivette	50	12	Bodyfit	Femke	50	12	Mobility & Stretch	Femke	50	12
	12.00					Fit nach der Geburt** (bis 21.07. · Rückbildungskurs)	Conny	75	KK				
	16.00	Kinderyoga	Ivette	50	12					Physio Yoga	Klea	50	12
	17.00	Complete Body Workout	Steffi	50	12	Fit im Rücken	Angelika	50	12				
	18.00	ZUMBA®	Crissie	50	12	Indoor Cycling	Angelika	50	12	Gym Fit-Gerätezirkel** (Physiotherapie, 1 EG., max. 8 TN*)	Iris	50	12
	19.30									Feelgood Yoga	Luisa	50	12
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	08.20	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
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	09.00	Good Morning Pilates	Femke	50	12								
	09.30					Gym Fit-Gerätezirkel** (Physiotherapie, 1 EG., max. 8 TN*)	Iris	50	12				
	10.00	Bodyfit	Iris	50	12	Complete Body Workout	Femke	50	12	Fit im Rücken (04. & 11.07.) Pilates (18. & 25.07.)	Steffi Ivette / Klea	50	12
	11.00	Fit Zirkel	Femke	50	12	Trampolin Fit	Femke	50	12	Faszien Yoga (04. & 11.07.) Yoga / Insight Yoga (18. & 25.07.)	Steffi Ivette / Klea	50	12
	12.00	Fit nach der Geburt** (bis 21.07. · Rückbildungskurs)	Conny	75	KK								
	17.00	Bauch Beine Po	Steffi	50	12								
	18.00	Indoor Cycling	Henning	50	12								
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	09.15									Aqua Zumba® (04. & 18.07.) Aqua Fitness (11. & 25.07.)	Stephi G. Steffi / Iris	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								

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

**SPEZIELLE KURSINFORMATIONEN

Gym Fit-Gerätezirkel
i max. 8 TN · nur nach Buchung (QR-Code scannen)
€ 12,- (keine Mehrfachkarten-Nutzung möglich!)

Fit nach der Geburt
i 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)

P **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.

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

SPECIALS & WORKSHOPS IM JULI SYLTNESS CENTER, 3. OG

Free Flow – Tanzmeditation – Raum für Dich
🕒 Freitag, 03.07. · 17.30 – 19.30 Uhr
€ 39,-
i Leitung & Anmeldung: Amelie Ricas
amelie.arts@web.de

Pilates Special
🕒 Samstag, 04.07. · 12.00 – 13.15 Uhr
€ 20,-
i Leitung & Anmeldung: Yvonne Thetmeyer
ytactivelife@gmail.com · 0151 52494034

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