

SPORTPLAN AUGUST 01.-31.08.2026

Denken Sie bitte daran, ein eigenes Handtuch, ein Getränk und Hallenschuhe mitzubringen.
Alle aktuellen Informationen zu den Sportkursen: www.syltnesscenter.de/fitness oder in der **iSylt-App**



OUTDOOR STRÄNDE	MONTAG					DIENSTAG					MITTWOCH				
	📍		👤	🕒	💶		👤	🕒	💶			👤	🕒	💶	
	09.00	Strandgymnastik WS Westerland	Ivette	30	gratis	Strandpilates ÜS Westerland (Treffen 08.50 Uhr)	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														
	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 (Treffen 08.50 Uhr)	Ivette	45	12	Strandgymnastik WS Westerland	Ivette	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 (01., 15. & 29.08.) Pilates (08. & 22.08.)	Steffi / Iris Klea	50	12	
	11.00	Fit Zirkel	Femke	50	12	Trampolin Fit	Femke	50	12		Faszien Yoga (01. & 15.08.) Insight Yoga / Yoga (08., 22. & 29.08.)	Steffi Klea / Iris	50	12	
	12.00														
	17.00	Bauch Beine Po	Steffi	50	12										
	18.00	Indoor Cycling	Henning	50	12										
BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE	09.15										Aqua Fitness (01., 15. & 22.08.) Aqua Zumba® (08. & 29.08.)	Steffi / Iris 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										

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!)



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

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.

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

SPECIALS & WORKSHOPS IM JULI SYLTNESS CENTER, 3. OG

Free Flow – Tanzmeditation – Raum für Dich

🕒 Samstag, 01.08. · 12.30 – 14.30 Uhr
💶 39,-
i Leitung & Anmeldung: Amelie Ricas
amelie.arts@web.de

Schmerz lass nach – Trigger dich selbst

🕒 Sa., 15.08. · 12.00 – 13.30 Uhr
💶 39,- (Barzahlung vor Ort)
i Leitung & Anmeldung: Steffi Schnerch
s.schnerch@googlemail.com

Osteopathische Selbstbehandlung

🕒 Von Kopf bis Fuß: Mo., 24.08. · 12.30 – 14.30 Uhr
Kopf/Kiefer/Schulter/Nacken: Di., 25.08. · 14.30 – 16.30 Uhr
Was Dein Rücken liebt: Mi., 26.08. · 12.30 – 14.30 Uhr
💶 je 39,- / alle drei Workshops 110,-
i Leitung & Anmeldung: Lisa Callsen-Bracker
www.insel-sylt.de/erlebnisse · www.lisacb.de

