

SPORTPLAN OKTOBER 01.-31.10.2026

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**



FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	📍	MONTAG	👤	🕒	€	DIENSTAG	👤	🕒	€	MITTWOCH	👤	🕒	€
	09.00									Bauch Beine Po	Steffi	50	12
	10.00	Yoga Basics	Iris	50	12	Pilates	Femke	50	12	Fit im Rücken	Steffi	50	12
	11.00	Fit in den Tag	Iris / Angelika	50	12	Bodyfit	Femke	50	12	Mobility & Stretch	Steffi	50	12
	12.00												
	16.00	Kinderyoga	Lea	50	12					Physio Yoga	Klea	50	12
	17.00	Complete Body Workout	Steffi	50	12	Fit im Rücken	Henning/ Angelika	50	12				
	18.00	ZUMBA®	Crissie	50	12	Indoor Cycling	Henning	50	12	Gym Fit-Gerätezirkel** (Physiotherapie, 1. EG., max. 8 TN')	Iris	50	12
	19.30									Feelgood Yoga	Luisa / Klea	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	Angelika W.	30	12

FITNESSRAUM MIT MEERBLICK	📍	DONNERSTAG	👤	🕒	€	FREITAG	👤	🕒	€	SAMSTAG	👤	🕒	€
	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 (10. & 17.10.) Pilates (24.10.)	Steffi Klea	50	12
	11.00	Fit Zirkel	Femke	50	12	Trampolin Fit	Femke	50	12	Faszien Yoga (10. & 17.10.) Insight Yoga (24.10.)	Steffi Klea	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 (10. & 17.10.) Aqua Zumba® (24.10.)	Steffi Stephi G.	30	12
	10.15					Aqua Jogging*** in der Sylter Welle	Angelika W.	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
- 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.

*** 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.

**SPEZIELLE KURSINFORMATIONEN

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



**Am Tag der Deutschen Einheit (03.10.)
und am Reformationstag (31.10.)
finden keine Sportkurse statt!**

**Wir wünschen allen
Kursteilnehmern schöne Feiertage!**

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 SEPTEMBER SYLTNESS CENTER, 3. OG

**QiGong Workshop –
Zurück in die Stille, zurück zu dir**
🕒 Sa., 10.10. · 13.00 – 15.00 Uhr
€ 39,- / Person
📍 Leitung & Anmeldung: Sanja Kolak
sanjak848@gmail.com · 01573 7174530

Schmerz lass nach – Trigger dich selbst
🕒 Sa., 17.10. · 12.00 – 13.30 Uhr
€ 39,- (Barzahlung vor Ort)
📍 Leitung & Anmeldung: Steffi Schnerch
s.schnerch@googlemail.com

Klangreise – Autogene Traumreise mit Livemusik
🕒 Fr., 23.10. · 15.30 – 17.00 Uhr
€ 28,- / Person (Mindestteilnehmerzahl 5 Pers.)
📍 Nur mit schriftlicher Anmeldung: Alex Wilken
music@alexanderwilken.com · 0175 2470065

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 24.09.2026