# SPORTPLAN NOVEMBER 01.-30.11.2026

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 | | | € |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10.00** | **Yoga Basics** | Iris | 50 | 12 | **Pilates** | Iris | 50 | 12 | **Fit im Rücken** | Steffi | 50 | 12 |
| **11.00** | **Fit in den Tag** | Angelika | 50 | 12 | **Bodyfit** | Iris | 50 | 12 | **Mobility & Stretch** | Steffi | 50 | 12 |
| **12.00** | | | | | **Fit nach der Geburt**** (Rückbildungskurs) | Conny | 75 | KK | | | | |
| **16.00** | **Kinderyoga** | Lea | 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 | **Salt & Pepper Boxing**** (am 17. & 24.11.) | Christian | 60 | 15 | **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 | Angelika | 30 | 12 | | | | |
| **18.45** | **Optional: Aqua Fitness** (ab 15 Pers. im 1. Kurs) | Steffi | 30 | 12 | | | | | | | | |

## FITNESSRAUM MIT MEERBLICK

| | DONNERSTAG | | | € | FREITAG | | | € | SAMSTAG | | | € |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **09.30** | | | | | | | | | **Gym Fit-Gerätezirkel**** (Physiotherapie, 1. EG., max. 8 TN*) | Iris | 50 | 12 |
| **10.00** | **Bodyfit** | Iris | 50 | 12 | **Complete Body Workout** | Angelika | 50 | 12 | **Fit im Rücken** (07. & 21.11.) **Pilates** (14 & 28.11.) | Steffi Klea | 50 | 12 |
| **11.00** | | | | | | | | | **Faszien Yoga** (07. & 21.11.) **Insight Yoga** (14 & 28.11.) | Steffi Klea | 50 | 12 |
| **12.00** | **Fit nach der Geburt**** (Rückbildungskurs) | Conny | 75 | KK | | | | | | | | |
| **17.00** | **Bauch Beine Po** | Steffi | 50 | 12 | | | | | | | | |
| **18.00** | **Indoor Cycling** | Henning / Benny | 50 | 12 | | | | | | | | |

## BEWEGUNGSBAD oder SYLTER WELLE

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **09.15** | | | | | | | | | **Aqua Fitness** (07. & 21.11.) **Aqua Zumba®** (14. & 28.11.) | Steffi Stephi G. | 30 | 12 |
| **10.15** | | | | | | | | | | | | |
| **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

€

| 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!

**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

### **SPEZIELLE KURSINFORMATIONEN

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

**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)

**Salt & Pepper Boxing**
- Das Training vermittelt die vielfältigen Vorteile des Boxsports.
  **Anmeldung & Info nur hier:** christian.goerisch-kabus@box-out.de oder 0172 1808900
- **15,- / Person und Termin** (Einführungspreis)

### SPECIALS & WORKSHOPS IM SEPTEMBER
SYLTNESS CENTER, 3. OG

**QiGong Workshop – Zurück in die Stille, zurück zu dir**
- Sa., 21.11. · 13.00 – 15.00 Uhr
- 39,- / Person
- Leitung & Anmeldung: Sanja Kolak sanjak848@gmail.com · 01573 7174530

**Klangreise – Autogene Traumreise mit Livemusik**
- Fr., 13. & 27.11. · jeweils 15.30 – 17.00 Uhr
- 28,- / Person (Mindesteilnehmerzahl 5 Pers.)
- Nur mit schriftlicher Anmeldung: Alex Wilken music@alexanderwilken.com · 0175 2470065

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 29.10.2026

## SCHLIESSZEITEN SYLTER WELLE
## (aufgrund jährlicher Sanierungsmaßnahmen)

Die **Badelandschaft** ist im Zeitraum vom **02.11. bis voraussichtlich 22.11.2026 geschlossen.**

Die **Saunalandschaft** bleibt eingeschränkt für Sie **geöffnet:**
**reduzierte Öffnungszeit von 12.00 – 21.00 Uhr (letzter Einlass um 20.00 Uhr)**