

Kursplan gültig ab 1. Spetmber 2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens			8:30 Uhr Strandgymnastik <i>Strand</i>		
16:00 - 17:00 Uhr		16:30 Uhr Golden Girls <i>Raum Seestern</i>			
18:00 Uhr	17:30 Uhr Bauch Beine Po <i>Raum Seestern</i>	18:00 Uhr Pilates <i>Raum Seestern</i>	17:45 Uhr Rückenfit <i>Tennishalle</i>	17:30 Uhr Bauch-Beine-Po <i>Raum Seestern</i>	
	18:00 Uhr Rückenfit <i>Tennishalle</i>	18:30 Uhr Powerhour <i>Schwimmbadterrasse</i>	18:30 Uhr Indoorcycling <i>Tennishalle</i>	18:30 Uhr Cardiostep <i>Tennishalle</i>	18:30 Uhr Powerhour <i>Schwimmbadterrasse</i>
	18:30 Uhr Aqua Flow <i>Schwimmbad</i>	18:30 Uhr Aqua Power <i>Schwimmbad</i>	18:30 Uhr Aqua Burn <i>Schwimmbad</i>	18:30 Uhr Aqua Power <i>Schwimmbad</i>	18:30 Uhr Aqua Power <i>Schwimmbad</i>
19:00 Uhr	19:00 Uhr Yoga <i>Raum Seestern</i>		19:00 Uhr Yoga <i>Raum Seestern</i>		

ANMELDUNG: Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.
Tel. 04922/933 650 oder per Mail an.gezeitenland@borkum.de

Für die Teilnahme an dem Kursangebot ist keine Mitgliedschaft im Gezeitenland erforderlich!

ABMELDUNG: Melden Sie sich bis spätestens 12 Uhr am Tag des gewählten Kurses ab, ansonsten ist die Kursgebühr (auch für Mitglieder) zu entrichten.

KURSGEBÜHREN: je Kurs 8,00 € / Yoga 9,00 €

■ Wasserkurs Landkurs ■

Nordseebad Borkum, Goethestr. 27, 26757 Borkum

Telefon 0 49 22 / 933 650

E-Mail gezeitenland@borkum.de

Telefax 0 49 22 / 933 6xx

Web www.borkum.de

Hinweise

- Wir können dieses Kursprogramm nur durchführen, wenn ihr alle uns unterstützt. Dazu ist es unerlässlich, dass ihr Euch vor den Kursen an der Rezeption Wellnessdeck eincheckt.
- Der Kursbereich wird in der Tennishalle bzw. dem Raum Seestern in der Kulturinsel durchgeführt. Bei schönem Wetter wollen wir auch den Strand und den Außenbereich des Schwimmbades für sportliche Einheiten nutzen. Bitte achtet also auf entsprechende Sportkleidung!
- Bitte meldet Euch für die Kurse verbindlich an und ab [unter gezeitenland@borkum.de](mailto:unter.gezeitenland@borkum.de) oder Tel. 04922 - 933 650.
- Unser Getränkespender ist aus hygienischen Gründen nicht in Betrieb.
- Für die Kurseinheiten benötigt ihr ein Handtuch/Laken, welches die Sportmatte komplett abdeckt.
- Gerne könnt ihr bei uns eine Sportmatte für die Dauer des Corona-Kursplans gegen einen Pfand von 20 € entleihen. Bringt die 20€ bitte in bar mit; die Sportmatte könnt ihr dann mit nach Hause nehmen.