

Kursinformationen (Sportplan vom 01.11.2017 bis 30.04.2018)

Ausdauer

Aqua jogging

Das effektive Ausdauertraining im Wasser. Unterstützt durch Auftriebs-hilfen werden im Wasser spezielle Übungen und Lauftechniken durch-geführt, die Bänder und Gelenke schonen, die Wirbelsäule entlasten und die Muskulatur trainieren.

deepWORK®

Ein intensives Training in verschiedenen Energiephasen zu treibender Housemusik. deepWORK® bringt Sie mit kurzen, aber knackigen Ausdauerheiten und Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht in Hochform.

Indoor Cycling

Hier spielt das Wetter keine Rolle, radeln geht immer. Auf gleicher Höhe wie alle, aber mit individuell angepasster Trittfrequenz und Blick zum Meer ist der Kurs für jeden Trainingsstand geeignet. Ein gelenkschonendes Ausdauertraining, angefeuert von Trainer und Musik.

Zumba® Fitness

Der besondere Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischer Musik erfordert keinen Tänzer. Alltag und Stress werden hier einfach wegge-tanzt. Wechselnde Rhythmen & Geschwindigkeit erhöhen die Kondition und helfen ganz nebenbei Gewicht zu reduzieren.

Kraft

Aquafitness

Wer im Wasser trainiert, arbeitet mit wenig Eigengewicht fast schwere-los gegen den leichten Widerstand des Wassers. Poolnudeln, Schaum-stoffhanteln u.v.m. lassen bestimmt keine Langeweile aufkommen, das warme Wasser sorgt für das besondere Wohlgefühl.

Bauch Beine Po

Mit uns badehosen- und bikinitauglich bleiben oder werden! Der beliebte Kursklassiker, bei dem speziell die Problemzonen gestrafft und gekräftigt werden. Abschließende Dehnungsübungen runden das Training effizient ab.

Bodyfit

Ein effektives Ganzkörpertraining zu energiegeladener Musik. Mit viel Spaß, Hanteln, Steps und dem eigenen Körpergewicht wird die Muskulatur rundum trainiert und dabei gleichzeitig die Ausdauer verbessert.

Fit Circle

Reihum an verschiedenen Stationen spielerisch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit beüben – das wird nie langweilig und die Trainingszeit vergeht im Nu. Ein gesunder Wechsel von Be- und Entlastung, der für jeden Konditionsstand geeignet ist.

Fit im Rücken

Ein schöner Rücken kann nicht nur entzücken, sondern hält uns aufrecht, gesund und leistungsfähig. Die Übungen für die Körpermitte beugen Rückenschmerzen vor und stärken den Körper für den Alltag.

Fit in den Tag best ager

Der perfekte Start in den Tag zum Auftakt der Woche. Sanfte Übungen schulen das Gleichgewicht, bringen das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und erhalten Kraft, Koordination und die Beweglichkeit im Alltag.

Fitness Mix

Ein vielseitiges, sensitives Kreislauftraining, kombiniert mit leichten Kraft-übungen für alle Muskelgruppen. Der ganze Körper wird trainiert, gestrafft und geformt, der Schwerpunkt liegt auf einer ausgewogenen Trainingsbalance.

NEU! Fit & Vital best ager

Mit Beweglichkeit, Koordination und Kondition bleibt man länger jung. Beschwingte Übungen fürs eigene Wohlgefühl, Sicherheit im Alltag und genügend Puste, um am Ball zu bleiben, steigern die Lebensfreude, Fitness und Vitalität.

Langhantel Workout

Die Muskeln häufig vernachlässigter Muskelgruppen lassen sich mit Hilfe der Langhantelstange ideal trainieren. Begleitet von passender Musik entsteht ein Bewegungsprogramm für jedes Fitnesslevel, das gezielt wirkt. Schöner Nebeneffekt: Muskeln verbrennen Fett!

Ganzkörper, Geist & Seele

Faszientraining

Bindegewebsstrukturen vernetzen den ganzen Körper und halten ihn straff und geschmeidig. Diese Faszien sind aufgrund von Fehlhaltungen oft mit dem Muskel verklebt und schmerzen. Mit Hilfe einer Faszienrolle versuchen wir sie im Kurs zu lockern und Verklebungen zu lösen.

Physio Yoga

Aus dem Hatha Yoga auf unsere Lebensbedingungen angepasst, soll die Balance zwischen Körper und Geist durch Übungen, Atmung und Meditation wiederhergestellt werden. Frei von Leistungsdruck und esoterischen Praktiken, gut für jeden, unabhängig von Alter und Fitness.

NEU! Pilates

Ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefe Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur steht dabei im Vordergrund. Durch dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe wird die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Darüber hinaus werden besonders Körperwahrnehmung und Achtsamkeit trainiert = ein perfektes Training für Körper und Geist.

NEU! Rücken Intensiv

Wer hat nicht „Rücken“?! Verspannungen oder auch einseitige Belastungen können Rückenschmerzen auslösen. Bewegung macht den Rücken meist wieder fit und leistungsfähig. Unter versierter Anleitung gezielt das rückenumgebende Muskelkorsett stärken und dehnen, schonende Alltagsbewegungen erlernen sowie regelmäßig auftauchenden Beschwerden vorzubeugen ist unser Ziel.

Yoga

Dynamische Yogaübungen werden mit verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) verbunden. Yoga fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Der Stoffwechsel und das Immunsystem werden aktiviert – Gelassenheit wird gefördert. Der Geist kommt zur Ruhe. Elemente aus dem Hatha-, Vinjassa Flow- und Antasta Yoga.

Kids & Mums

Babyschwimmen

Wassergewöhnung mit Spaß für Säuglinge und Kleinkinder von 5 bis 24 Monaten. Das Fördern der Bewegung und Erlernen wichtiger Bewegungsabläufe im 33 °C warmen Wasser sowie der intensive Körperkontakt fördern die innige Beziehung zwischen Eltern und Baby.

Kleinkinderschwimmen

Kleinkinder im Alter von 2 bis 5 Jahren werden spielerisch ans Wasser gewöhnt und optimal auf anschließende Schwimmkurse vorbereitet. Die Freude am Element Wasser machen den Kurs zu einem besonderen Erlebnis für Eltern und Kind.

Achtung: Bitte beachten Sie bei allen Aquakursen die diesjährige Schließungszeit der Sylter Welle wegen Renovierung und Wasseraustausch: 06.11.-25.11.2017

Schwimmkurs für Kinder

Schwimmen lernen ist unverzichtbar. Kleinkinder ab dem 5. Lebensjahr und ihre Eltern können mitmachen, um sich schon bald im Wasser sicher fühlen zu können. Die wöchentlichen Kurse laufen von Montag bis Samstag. Max. 6 Kinder, eine Anmeldung ist erforderlich.

NEU! Schwanger & Fit

Regelmäßiges Training hält die werdende Mutter fit. Was lange Zeit als zu gefährlich für das ungeborene Leben galt, wird heute von Medizinern und Sportwissenschaftlern empfohlen. Durch leichtes Kraft- und Ausdauertraining können Müdigkeit, Rückenbeschwerden sowie Wasser-einlagerung vermindert werden. Auch Entspannungsübungen sind ein wichtiger Bestandteil, um die Körperwahrnehmung zu fördern.

Specials

NEU! Aqua Power

Durch die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining wird der gesamte Körper im Wasser effektiv trainiert. Schnelle und intensive Bewegungen werden mit und ohne Trainingsgeräte kombiniert, wodurch sich der Kalorienverbrauch erhöht. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Die passende Musik sorgt für eine extra Portion an Motivation.

NEU! SUP Workout

Man muss weder Surfer noch Stand Up Paddler sein, um die SUP-Insel mit acht angedockten Boards als eine ganz besondere Trainingseinheit auf dem Wasser - zudem in toller Atmosphäre - zu genießen. Neben dem Gleichgewicht werden nicht nur die Koordination und Beweglichkeit trainiert, sondern einzelne Muskelgruppen gezielt gestärkt, insbesondere die Tiefen- und Stütz-muskulatur. Ein echtes Erlebnis!



Syltness Center - Das Spa am Meer

Dr.-Nicolas-Straße 3 · 25980 Sylt/Westerland
Buchungs- und Servicenummer: 04651 998-112
sport@syltnesscenter.de

www.syltnesscenter.de



SPORTPLAN

gültig vom 01.11.2017 bis 30.04.2018



www.syltnesscenter.de

Sportplan vom 01.11.2017 bis 30.04.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	Schwimmkurs für Kinder* N.N. 30 ! FSW	Schwimmkurs für Kinder* N.N. 30 ! FSW	Schwimmkurs für Kinder* N.N. 30 ! FSW	Schwimmkurs für Kinder* N.N. 30 ! FSW	Schwimmkurs für Kinder* N.N. 30 ! FSW	Schwimmkurs für Kinder* N.N. 30 ! FSW
	Aquajogging* Babsi 30 B FSW				NEU! Schwanger & Fit Femke 55 A SCF	
09:30	Aquajogging* Babsi 30 B FSW					
09:50				Aquajogging* Babsi 30 B FSW		
10:00	Fit in den Tag best ager Femke 55 A SCF	NEU! Pilates Femke 55 A SCF	Fit im Rücken Bitsy 55 A SCF	Indoor Cycling Annett 55 A SCF	NEU! Pilates Femke 55 A SCF	
11:00	NEU! Rücken Intensiv Femke 55 B SCF	Bodyfit Femke 55 A SCF	Zumba® Fitness Bitsy 55 A SCF		Bauch Beine Po Femke 55 A SCF	Zumba® Fitness Crissie 55 A SCF
16:00	Babyschwimmen Angelika 30 A BWB					Yoga Luisa 55 B SCF
16:30	Kleinkinderschwimmen Angelika 30 A BWB		Physio Yoga Felix 55 B SCF		NEU! Fit & Vital best ager Katja 55 A SCF	
17:30	Faszientraining Bitsy 45 A SCF	Bauch Beine Po Annett 55 A SCF	Bodyfit Femke 55 A SCF	NEU! Pilates Femke 55 A SCF	Fitness Mix Katja 55 A SCF	
18:30	Zumba® Fitness Bitsy 55 A SCF	Indoor Cycling Annett 55 A SCF	Fit Circle Femke 55 A SCF	Zumba® Fitness Crissie 55 A SCF	deepWORK® Katja 55 A SCF	
	Aquafitness Babsi 30 B BWB		Aquajogging* Maria 30 B FSW			
19:00			Aquajogging* Maria 30 B FSW	Aquafitness Angelika 30 B BWB		
19:30	Aquajogging* Babsi 30 B FSW	Langhantel Workout Janette 55 A SCF	Yoga Luisa 55 B SCF	NEU! SUP-Workout 14-tägig Aqua Power Femke 55 !! FSW Femke 30 B FSW		

- Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Bitte bringen Sie sich zu allen Kursen ein Handtuch und etwas zu trinken mit!

Alle aktuellen Informationen zu den Sportkursen finden Sie unter: www.syltnesscenter.de/fitness

Anbieter der Leistungen ist die



SYLT
TOURISMUS-SERVICE

Insel Sylt Tourismus-Service GmbH
Strandstraße 35 · 25980 Sylt/Westerland



SYLTNESS CENTER
— DAS SPA AM MEER —

Syltness Center - Das Spa am Meer
Dr.-Nicolas-Straße 3 · 25980 Sylt/Westerland
Buchungs- und Servicenummer: 04651 998-112
sport@syltnesscenter.de

www.syltnesscenter.de

Feste Kurstrainer – Vertretungen sind möglich | N.N.: Bademeister der Sylter Welle

Kursdauer in Minuten

Preiskategorie

Tickets	1er	6er	12er
A	8,- €	39,- €	60,- €
B	11,- €	60,- €	108,- €

Fitnessday 18,- € Tageskarte für alle Kurse der Preiskategorie A & B

Veranstaltungsorte | Kürzel

- SCF Syltness Center Fitnessraum mit Meeresblick · 3.OG · Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland
- FSW Freizeitbad »Sylter Welle« · Strandstraße 32 · Westerland | Wellen- oder Sportbecken mit Meeresblick
- BWB Bewegungsbad (Meerwasser-Thermalbad) Syltness Center · 1.OG · Dr.-Nicolas-Str. 3 · Westerland

! **Schwimmkurs** a 6 x 30 Minuten 52,-€

!! **SUP-Workout** für max. 8 TN / ab 02.11.17 im 14 tägigen Wechsel 15,- € / Aqua-Power ab 07.12.2017
Anmeldung unter der Buchungs- & Servicenummer 04651 9980 oder am Syltness Center Counter

***** **Anmeldung** unter der Buchungs- & Servicenummer 04651 9980 oder am Syltness Center Counter

Parkplatz des Syltness Centers steht allen Nutzern der Sportkurse für die Dauer der Kurse gebührenfrei zur Verfügung.
Parkkarte bitte im Kurs abstempeln lassen

Umkleiden im 1. OG des Syltness Centers benutzen Sie mittels einer 2,- € Pfandmünze

Tipp für Eltern: an der oberen Strandpromenade gelegen, bietet die Villa Kunterbunt von montags bis freitags eine Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 13 Jahren an