

# SportStrand und Strandanimation Wochenplan 23.07. – 28.07.2024

## NORDBAD



| Dienstag   |   | Mittwoch  |   | Donnerstag  | Freitag  |   | Samstag   |   |
|--|---|---|---|---|--|---|---|---|
| Strandanimation  | SportStrand   | Strandanimation   | SportStrand   | SportStrand   | Strandanimation  | SportStrand   | Strandanimation   |   |
| <p><b>09:00 – 10:00 Uhr</b><br/>Thalasso<br/>Spaziergang<br/>(Barfuß)</p> <p><b>10:30 – 11:00 Uhr</b><br/>Strand-Spielzeug<br/>Verleih</p> <p><b>11:30 – 12:00 Uhr</b><br/>Strandgymnastik<br/>#</p> | <p><b>09:00 – 10:00 Uhr</b><br/>Fit in den Tag</p> <p><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br/>Beachvolleyball<br/>anschl. Freies Spiel</p> <p><b>10.30 – 11:30 Uhr</b><br/>Rückenfit<br/>#</p>                                     | <p><b>07:00 – 07:30 Uhr</b><br/>Frühspor</p>  | <p><b>09:00 – 10:00 Uhr</b><br/>Fit in den Tag</p> <p><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br/>Beachvolleyball<br/>anschl. Freies Spiel</p> <p><b>10.30 – 11:30 Uhr</b><br/>Dünenyoga<br/>#</p>   | <p><b>09:00 – 10:00 Uhr</b><br/>Fit in den Tag</p> <p><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br/>Beachvolleyball<br/>anschl. Freies Spiel</p> <p><b>10.30 – 11:30 Uhr</b><br/>Pilates<br/>#</p> |  | <p><b>09:00 – 10:00 Uhr</b><br/>Fit in den Tag</p> <p><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br/>Beachvolleyball<br/>anschl. Freies Spiel</p> <p><b>10.30 – 11:30 Uhr</b><br/>Dünenyoga</p> |   |   |
| <p><b>14:00 – 15:00 Uhr</b><br/>Thalasso Outdoor-<br/>Geräte Training</p> <p><b>15:30 – 17:30 Uhr</b><br/>KUBB, Mölkky,<br/>Spikeball,<br/>Fußball, Volleyball<br/>(ab 10 J.)</p>                    | <p><b>14:00 – 15:00 Uhr</b><br/>KUBB/Mölkky/<br/>Spikeball</p> <p><b>15:00 – 16:00 Uhr</b><br/>Beach Soccer</p> <p><b>16:00 – 17:00 Uhr</b><br/>Beach Tennis</p> <p><b>18:00 Uhr</b><br/>Badeschlappen<br/>Weitwurf</p> | <p><b>15:30 – 17:30 Uhr</b><br/>Schatzsuche für<br/>kleine Piraten<br/>(ab 6 Jahre)</p> <p>Bis zu 20 Kid's<br/>mit Anmeldung</p> <p>Bis zu 20 Kid's<br/>mit Anmeldung</p> | <p><b>14:00 – 15:00 Uhr</b><br/>KUBB/Mölkky/<br/>Spikeball</p> <p><b>15:00 – 16:00 Uhr</b><br/>Beachvolleyball<br/>Freies Spiel</p> <p><b>16:00 – 17:00 Uhr</b><br/>Beach Tennis</p> <p><b>18:00 Uhr</b><br/>Badeschlappen<br/>Weitwurf</p> | <p><b>18:00 Uhr</b><br/>Badeschlappen<br/>Weitwurf</p>  | <p><b>14:00 – 15:00 Uhr</b><br/>Thalasso Outdoor-<br/>Geräte Training</p> <p><b>15:30 – 17:30 Uhr</b><br/>Sandburg<br/>Bau-Wettbewerb<br/>mit tollen Preisen</p> |   | <p><b>18:00 Uhr</b><br/>Badeschlappen<br/>Weitwurf<br/>- Wochenfinale -</p> | <p><b>14:00 – 15:00 Uhr</b><br/>Thalasso Outdoor-<br/>Geräte Training</p> |



Folgt unserem WhatsApp-Kanal und erhaltet stets aktuelle Informationen über Änderungen bei unsicherer Wetterlage ö.ä!



**Bitte bring zu den Kursen ein Handtuch oder geeignete Sportunterlage mit, falls gewünscht!**

Bei starkem Regen oder Sturm finden alle #-markierten Kurse in der Kulturinsel, Raum Seestern (1. Etage) statt. Dort beginnen die Kurse 10 -15 Minuten später. Bei unklarer Wetterlage ist der Treffpunkt zunächst am Strand. Dort wird entschieden, wo der Kurs stattfinden wird.



Südbad vom 24.07. bis 28.07.

# Strandanimation

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

9:00-10:00  
Fit in den  
Tag

10:30-11:00  
Rückenfit  
(Handtuch)

11:30-12:00  
Strand-  
gymnastik  
#

9:00-10:00  
Fit in den  
Tag

10:30-11:00  
Bauch,  
Beine, Po  
(Handtuch)

11:30-12:00  
Strand-  
gymnastik  
#

14:30-17:30  
Kinderspaß  
mit Fußball,  
Volleyball,  
KUBB,  
Mölky und  
vielmehr

9:00-10:00  
Fit in den  
Tag

10:30-11:00  
Rückenfit  
(Handtuch)

11:30-12:00  
Strand-  
gymnastik

9:00-10:00  
Fit in den  
Tag

10:30-11:00  
Bauch,  
Beine, Po  
(Handtuch)

11:30-12:00  
Strand-  
gymnastik



Bei starkem Regen oder Sturm finden alle mit ⚡ # gekennzeichneten Kurse in der Kulturinsel, Raum Seestern (1. Etage) statt. Dort beginnen die Kurse 10 bis 15 Minuten später. Alle Ausfälle und weitere Informationen werden tagesaktuell im WhatsApp Kanal der Strandanimation geteilt:



1. Kamera auf Handy öffnen
2. QR Code Scannen
3. Kanal für aktuelle Infos abonnieren