

SportStrand und Strandanimation Wochenplan 29.07. – 03.08.2024

NORDBAD



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>08:30 - 09:00 Uhr Bauch pur</p> <p>09:15 - 10:00 Uhr Pilates</p> <p>11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik</p>	<p>09:00 - 10:30 Uhr Thalasso Therapie Wanderung (Barfuß)</p> <p>10:30 - 11:00 Uhr Bauch Beine Po #</p> <p>11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik #</p>	<p>08:30 - 09:00 Uhr HIIT #</p> <p>09:15 - 10:30 Uhr Rückenfit #</p> <p>11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik #</p>	<p>09:00 - 10:30 Uhr Thalasso Therapie Wanderung</p> <p>10:30 - 11:15 Uhr Pilates #</p> <p>11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik #</p>	<p>08:30 - 09:00 Uhr Faszientraining #</p> <p>09:15 - 10:30 Uhr Intervall-Zirkeltraining #</p>
<p>14:00 - 15:00 Uhr Thalasso Outdoor- Geräte Training</p> <p>15:30 - 17:30 Uhr Skimboard-Kurs (Schlick Surfen) (Ab 12 Jahr)</p>	<p>16:00 - 17:00 Uhr Dünenyoga #</p>	<p>15:30 - 17:30 Uhr Schatzsuche für kleine Piraten (ab 6 Jahre)</p> <p>Bis zu 20 Kid's mit Anmeldung</p>		



Folgt unserem WhatsApp-Kanal und erhaltet stets aktuelle Informationen über Änderungen bei unsicherer



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 29.07 bis 03.08.



Strandanimation

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

9:00 -10:00
Fit in den
Tag

10:30-11:15
Intervall
Zirkeltraining

11:30-12:00
Strand-
gymnastik
#

8:30-9:00
Faszien-
training

9:15-10:00
Rückenfit

11:30-12:00
Strand-
gymnastik
#

14:30-15:30
Theo, Theo

15:30-17:30
Kinderprogramm

Mit Fußball,
Volleyball,
KUBB;
Mölky,
und vielem mehr

9:00-10:00
Fit in den
Tag

10:30-11:15
Pilates

11:30-12:00
Strand-
gymnastik
#

8:30-9:00
Bauch pur

9:15-10:00
Intervall
Zirkeltraining

11:30-12:00
Strand-
gymnastik
#

14:30-15:30
Theo, Theo

15:30-17:30
Kinderprogram

Mit Fußball,
Volleyball,
Spikeball,
Leitergolf
und vielem mehr

10:30-11:15
Rückenfit

11:30-12:00
Strand-
gymnastik
#

8:30-9:00
HIIT

9:15-10:00
Bauch,
Beine, Po



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