

Strandanimation

Treffpunk: DLRG Station

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
01.07. bis 21.07. 2024	09:15 - 10:00 Tabata (HIIT) # (Handtuch/ Strandmatte)	09:15 - 10:00 Yoga für Anfänger (Handtuch/ Strandmatte)	09:15 - 10:00 Kraftzirkel (Handtuch/ Strandmatte)	09:15 - 10:00 Lauftreff (Fortgeschritten)	09:15 - 10:00 Beachbody # (Handtuch/ Strandmatte)	
	10:15 - 11:15 Volleyball	10:15 - 11:15 Volleyball	10:15 - 11:15 Volleyball	10:15 - 11:15 Volleyball	10:15 - 11:15 Volleyball	
	11:30 - 12:00 Strandgymnastik #	11:30 - 12:00 Strandgymnastik #	11:30 - 12:00 Strandgymnastik #	11:30 - 12:00 Strandgymnastik #	11:30 - 12:00 Strandgymnastik #	11:30 - 12:00 Strandgymnastik #
	14:30 - 15:30 „THEO, THEO“ (Kinderprogramm bis 10 J.)	14:30 - 15:30 „THEO, THEO“ (Kinderprogramm bis 10 J.)	14:30 - 15:30 „THEO, THEO“ (Kinderprogramm bis 10 J.)	14:30 - 15:30 „THEO, THEO“ (Kinderprogramm bis 10 J.)		
	16:00 - 17:00 Kubb / Mölkky/ Spikeball / Leitergolf (ab 10 J.)	16:00 - 17:00 Kubb / Mölkky/ Spikeball / Leitergolf (ab 10 J.)	16:00 - 17:00 Kubb / Mölkky/ Spikeball / Leitergolf (ab 10 J.)	16:00 - 17:00 Kubb / Mölkky/ Spikeball / Leitergolf (ab 10 J.)		
16:00 - 17:00 Fußball (ab 10 J.)	16:00 - 17:00 Fußball (ab 10 J.)	16:00 - 17:00 Fußball (ab 10 J.)	16:00 - 17:00 Fußball (ab 10 J.)			
17:15 - 18:00 Kraftzirkel (Handtuch/ Strandmatte)	17:15 - 18:00 Sixpack # (Handtuch/Strandmatte)	17:15 - 18:00 LoS (Laufen ohne Schnaufen)	17:15 - 18:00 Tabata (HIIT) # (Handtuch/ Strandmatte)			

S
Ü
D
B
A
D

**WOCHEN-
HIGHLIGHT
(Start: 14:00)**

05.07:
Fußballturnier

12.07:
Kubb-Turnier
(Wikingerschach)

19.07:
Fußballturnier

**Bitte anmelden –
begrenzte TN-Zahl**

Bei **starkem Regen oder Sturm** finden alle # -markierten Kurse in der **Kulturinsel, Raum Seestern (1.Etage)** statt.

Dort beginnen die Kurse 10-15min später.

Bei **unklarer Wetterlage** ist der **Treffpunkt** zunächst am **Strand**. Dort wird entschieden, wo der Kurs stattfinden wird!

Bei Regen oder Sturm erhalten Sie Informationen über Ortswechsel oder eventuelle Ausfälle am jeweiligen Treffpunkt am Strand