

SportStrand am Nordbad

Wochenplan 01.07. – 07.07.2024



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.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Uhr Fit in den Tag	09:00 - 10:00 Uhr Fit in den Tag	09:00 - 10:00 Uhr Fit in den Tag	09:00 - 10:00 Uhr Fit in den Tag	09:00 - 10:00 Uhr Fit in den Tag		09:00 - 10:00 Uhr Fit in den Tag
09:00 - 10:00 Uhr Talasso Spaziergang (SA)	09:00 - 10:00 Uhr Talasso Spaziergang (SA)	09:00 - 10:00 Uhr Talasso Spaziergang (SA)	09:00 - 10:00 Uhr Talasso Spaziergang (SA)	09:00 - 10:00 Uhr Talasso Spaziergang (SA)		
10:00 - 11:00 Uhr Beachvolleyball anschl. Freies Spiel	10:00 - 11:00 Uhr Beachvolleyball anschl. Freies Spiel	10:00 - 11:00 Uhr Beachvolleyball anschl. Freies Spiel	10:00 - 11:00 Uhr Beachvolleyball anschl. Freies Spiel	10:00 - 11:00 Uhr Beachvolleyball anschl. Freies Spiel	09:00 - 10:00 Uhr Talasso Spaziergang (SA)	10:00 - 11:00 Uhr Beachvolleyball anschl. Freies Spiel
11:00 - 11:30 Uhr Bauch Beine Po	10:30 - 11:30 Uhr Dünenyoga	11:00 - 11:30 Uhr Rückenfit #	10:30 - 11:30 Uhr Dünenyoga #	11:00 - 11:30 Uhr Bauch Beine Po #	11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik (SA) #	10:30 - 11:30 Uhr Dünenyoga #
11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik (SA)	11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik (SA)	11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik (SA) #	11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik (SA) #	11:30 - 12:00 Uhr Strandgymnastik (SA) #		
14:00 - 15:00 Uhr Talasso Geräte (SA)	14:00 - 15:00 Uhr Talasso Geräte (SA)	14:00 - 15:00 Uhr Talasso Geräte (SA)	14:00 - 15:00 Uhr Talasso Geräte (SA)	14:00 - 15:00 Uhr Talasso Geräte (SA)	14:00 - 15:00 Uhr Talasso Geräte (SA)	14:00 - 15:00 Uhr Talasso Geräte (SA)
14:00 - 15:00 Uhr KUBB/Mölky/Spikeball	14:00 - 15:00 Uhr KUBB/Mölky/Spikeball	14:00 - 15:00 Uhr KUBB/Mölky/Spikeball	14:00 - 15:00 Uhr KUBB/Mölky/Spikeball	14:00 - 15:00 Uhr KUBB/Mölky/Spikeball	10:00 - 18:00 Uhr Ausleihen von Sportgeräten (Bälle etc.) und Freies Spiel	14:00 - 15:00 Uhr KUBB/Mölky/Spikeball
15:00 - 16:00 Uhr Beachvolleyball Freies Spiel	15:00 - 16:00 Uhr Beach Soccer	15:00 - 16:00 Uhr Beachvolleyball Freies Spiel	15:00 - 16:00 Uhr Beachvolleyball für Kids	15:00 - 16:00 Uhr Strongest Woman/Man		15:00 - 16:00 Uhr Beach Soccer
16:00 - 17:00 Uhr Beach Tennis	16:00 - 17:00 Uhr Beach Tennis	16:00 - 17:00 Uhr Beach Tennis	16:00 - 17:00 Uhr Beach Tennis	16:00 - 17:00 Uhr Beach Tennis		16:00 - 17:00 Uhr Beach Tennis
18:00 Uhr Badeschlappen Weitwurf	18:00 Uhr Badeschlappen Weitwurf	18:00 Uhr Badeschlappen Weitwurf	18:00 Uhr Badeschlappen Weitwurf	18:00 Uhr Badeschlappen Weitwurf - Das Wochenfinale -		18:00 Uhr Badeschlappen Weitwurf

SA: Strandanimation

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