

# SPORT Wochenplan 08.08. – 14.08.2022



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
Strandanimation	SportStrand	Strandanimation	SportStrand	Strandanimation	SportStrand	Strandanimation	SportStrand	Strandanimation	SportStrand	SportStrand	Strandanimation	SportStrand
	09:00 - 10:00 Yoga & Meditation (Handtuch/Matte)	09:15 - 10:00 Los (Laufen ohne Schnaufen)	09:00 - 09:30 Laufen & Schwimmen zum Meer (Handtuch)	09:30 - 10:15 Pilates (Handtuch/Matte)	08:15 - 09:15 Yoga & Meditation (Handtuch/Matte)	9:15 - 10:00 Tai Chi (Handtuch/Strandmatte)		09:30 - 10:15 Rückenfit (Handtuch/Strandmatte)	08:15 - 09:15 Yoga & Meditation (Handtuch/Matte)			
10:15 - 11:00 Tabata	10:00 - 11:00 Beach-Volleyball anschl. Freies Spiel	10:30 - 11:00 SIXPACK (Handtuch/Strandmatte)	10:00 - 11:00 Beach-Volleyball anschl. Freies Spiel	10:30 - 11:15 Kraftzirkel (Handtuch/Strandmatte)	10:00 - 11:00 Beach-Volleyball anschl. Freies Spiel		10:00 - 11:00 Beach-Volleyball anschl. Freies Spiel		10:00 - 11:00 Beach-Volleyball anschl. Freies Spiel			10:00 - 11:15 Yoga (Handtuch/Matte)
	11:00 - 11:30 Beachhandball (betreut)		11:00 - 11:30 Beachsoccer (betreut)				11:00 - 11:30 Beachsoccer (betreut)		11:00 - 11:30 Beachsoccer (betreut)			11:00 - 12:30 Beachvolleyballturnier
11:30 - 12:00 Strandgymnastik		11:30 - 12:00 Strandgymnastik	12:00 - 12:30 Dance it out	11:30 - 12:00 Strandgymnastik	11:30 - 12:00 Strandgymnastik	11:30 - 12:00 Strandgymnastik	12:00 Dance it out	11:30 - 12:00 Strandgymnastik	12:00 - 12:15 Uhr Tabata Handtuch/Matte)		11:30 - 12:00 Strandgymnastik	12:30-12:45 Tabata
14:30 - 15:30 „THEO,THEO“ (Kinderprogramm bis 10 J)		14:30 - 15:30 Judokids		14:30 - 15:30 „THEO,THEO“ (Kinderprogramm bis 10 J.)		14:30 - 15:30 Brennball				10:00-18:00  Ausleihen von Sportgeräten (Bälle etc.) und Freies Spiel		
16:00 - 17:00 KUBB/ MÖIKKY/ Spikeball (ab 10 J.)	16:30-16:45 Tabata	16:00 - 17:00 KUBB/ MÖIKKY/ Spikeball (ab 10 J.)		16:00 - 17:00 KUBB/ MÖIKKY/ Spikeball (ab 10 J.)	16:30 - 17:00 Staffelspiele	16:00 - 17:00 KUBB/ MÖIKKY/ Spikeball (ab 10 J.)		Ab 15:00 !Wochenhighlight! Möikkyturnier Am Südbad! (ab 10 Jahren, Näheres siehe Aushang, bitte anmelden)	16:00 Massageschlange (Handtuch)			
17:15 - 17:45 STRETCH & RELAX (Handtuch/Strandmatte)	16:45 - 17:15 Bauch-Beine-Po (Handtuch/Strandmatte)		17:00 - 18:00 Yoga (in den Dünen) (Handtuch/Matte)		17:00 - 17:30 Tabata (Handtuch/Matte)	17:15 - 18:00 HIIT (Handtuch/Matte)	17:00 - 18:15 Yoga (in den Dünen) (Handtuch/Matte)		17:00 - 17:45 Brennball			17:00 - 18:00 Yoga & Dance (in den Dünen) (Handtuch/Matte)
	18:00 Badeschlappen Weitwurf		18:00 Badeschlappen Weitwurf		18:00 Badeschlappen Weitwurf		18:00 Badeschlappen Weitwurf		18:00 Badeschlappen Weitwurf			18:00 Badeschlappen Weitwurf

# Strandanimation

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

08.08.  
bis  
14.08.  
2022

**09:30 – 10:15 Uhr**  
PILATES #  
(Handtuch/ Strandmatte)

**09:15 - 10:00 Uhr**  
Tai chi #  
((Handtuch/Strandmatte)

**09:15 - 10:00 Uhr**  
Walking & Stretching

**09:30 - 10:00 Uhr**  
Sixpack #  
(Handtuch/ Strandmatte)

**10:30 - 11:15 Uhr**  
Rückenfit  
(Handtuch/Strandmatte)

**10:15 – 11:00 Uhr**  
Kraftzirkel  
(Handtuch/ Strandmatte)

**10:30 – 11:15 Uhr**  
HIIT #  
(Handtuch/ Strandmatte)

**10:30 – 11:00 Uhr**  
Volleyball

**10:30 - 11:15 Uhr**  
Fatburner #  
(Handtuch/ Strandmatte)

**11:30 - 12:00 Uhr**  
Strandgymnastik #

**11:30 - 12:00 Uhr**  
Strandgymnastik #

**11:30 - 12:00 Uhr**  
Strandgymnastik #

**11:30 - 12:00 Uhr**  
Strandgymnastik #

**11:30 - 12:00 Uhr**  
Strandgymnastik #

**14:30 - 15:30 Uhr**  
Völkerball  
(ab 10J.)

**14:30 - 15:30 Uhr**  
„THEO,THEO“  
(Kinderprogramm  
bis 10 J.)

**14:30 - 15:30 Uhr**  
Kinderturnen

**14:30 - 15:30 Uhr**  
„THEO,THEO“  
(Kinderprogramm  
bis 10 J.)

Bitte auf  
**aktuelle Aushänge**  
(Änderungen/Zusatzangebote) achten ☺

**16:00 - 17:00 Uhr**  
KUBB/ MÖlkky/  
Spikeball (ab 10 J.)

**16:00 - 17:00 Uhr**  
KUBB/ MÖlkky/  
Spikeball (ab 10 J.)

**16:00 - 17:00 Uhr**  
KUBB/ MÖlkky/  
Spikeball (ab 10 J.)

**16:00 - 17:00 Uhr**  
KUBB/ MÖlkky/  
Spikeball (ab 10 J.)

**WOCHEN-  
HIGHLIGHT**  
Mölky- Turnier  
Ab 15:00 Uhr  
Am Südbad

(ab 10 Jahre,  
Näheres siehe  
Aushang,  
bitte anmelden)

**Team Strandanimation:**  
Nele, Anne, Katharina, Petra,  
Frank

**17:15 - 18:00 Uhr**  
Bauch Beine Po #  
(Handtuch/Strandmatte)

**17:15 - 18:15 Uhr**  
Ultimate Frisbee

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!

**11:30 - 12:00 Uhr**  
Strandgymnastik #

**14:30 - 15:30 Uhr**  
„THEO,THEO“  
(Kinderprogramm  
bis 10 J.)

**16:00 - 17:00 Uhr**  
KUBB/ MÖlkky/  
Spikeball (ab 10 J.)