

Nordbad vom 26.05. bis 31.05.

Treffpunkt: blaue Hütte

Bitte denkt ggf. an Handtücher oder Strandmatten

# Strandanimation

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

9:00 - 9:45  
Frühsport

9:00 - 9:45  
Pilates

9:00 - 9:45  
Rückenfit

9:00 - 9:45  
Yoga

9:00 - 9:30  
Tabata

9:00 - 9:45  
Pilates

10:00-10:45  
Zirkeltraining

10:00-10:45  
Aerobic

10:00-10:45  
Bauch,  
Beine, Po

10:00 - 10:45  
Latin Dance

10:00 - 10:45  
Stretching

10:00 - 10:45  
Latin Dance

11:30-12:00  
Strand- #  
gymnastik

ab 14:30  
Theo, Theo  
+ Kinderspiele

ab 15:30  
Mutter-Kind  
Yoga

ab 15:30  
Beach Soccer  
(Fußball)

ab 15:30  
Volleyball Kurs  
für Kinder ab 6

ab 15:30  
Handstand  
& Balance  
für Kinder

ab 15:30  
Kinder  
Spiele-  
Nachmittag

ab 15:30

Wikinger-  
schach  
Turnier

ab 16:30  
Boxkurs  
incl.  
Kraftzirkel

Großes  
Turnier

ab 6 Jahre

ab 16:30  
Volleyball Treff  
(Spiel für alle)

ab 16:30  
Bade-  
schlappen  
Weitwurf

ab 16:30  
Sandburgen  
bauen

mit Preisen



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](#)

Südbad vom 26.05. bis 31.05.



Treffpunkt: blaue Hütte  
Bitte denkt ggf. an Handtücher oder Strandmatten

# Strandanimation

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

9:00-9:45  
Yoga

9:00 - 9:45  
Rückenfit

9:00 - 9:45  
Fit in den Tag

9:00 - 9:45  
Frühspor

9:00 - 9:45  
Pilates

9:00 - 9:30  
HIIT

10:00-10:30  
Tabata

10:00-10:45  
Bauch,  
Beine, Po

10:00 - 10:45  
Balance  
fürs Alter

10:00 - 10:45  
Bauch pur

10:00 - 10:30  
Tabata

10:00 - 10:45  
Stretching

11:30-12:00  
Strand- #  
gymnastik

ab 14:30  
Theo, Theo  
+ Kinderspiele

ab 15:30

ab 15:30  
Kinder  
Spiele  
Nachmittag

ab 15:30  
Kinder  
Spiele  
Nachmittag

ab 15:30  
Volleyball Kurs  
für Kinder ab 6

ab 15:30  
Kinder  
Spiele  
Nachmittag

ab 15:30  
Flag-Football  
Turnier

für Jung & Alt

ab 16:30  
Sandburgen  
bauen  
mit Preisen

ab 16:30  
Boule-  
Meister-  
schaften  
für Kinder

ab 16:30  
Volleyball Treff  
(Spiel für alle)

ab 16:30  
Bade-  
schlappen  
Weitwurf

für Kinder  
ab 6 Jahre



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](#)