Strandanimation

Nordbad von 07.07. bis 12.07.

Handtuch / Strandmatte
nicht vergessen !

BORKUM
FREIHEIT ATMEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:30 Sonnengrüße (Yoga)	9:00 - 9:30 Pilates	9:00 - 9:30 Rückenfit	9:00 - 9:30 Fitness-Yoga	9:00 - 9:30 Fit in den Tag	9:00 - 9:30 Aerobic
9:45 - 10:30 Pilates	9:45 - 10:30 Latin Dance	9:45 - 10:30 Hatha-Yoga	9:45 - 10:30 Pilates	9:45 - 10:30 Stretching	9:45 - 10:30 Strand-Yoga
10:45 - 11:15 Bauch, Beine, Po	10:45 - 11:15 Zirkeltraining	10:45 - 11:15 Tabata (Intervalltraining)	10:45 - 11:15 HIIT (Intervalltraining)	10:45 - 11:15 Bauch pur	10:45 - 11:15 Faszienfitness
11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)
ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag (Theo, Theo ♫)	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag Gummibärenbande ♫	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag (Theo, Theo ♫)	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag Gummibärenbande ♫	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag (Theo, Theo ♫)	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag Gummibärenbande ♫
Ab 15:30 Mutter-Kind Yoga	Ab 15:30 Großes Beachsoccer (Fußball) Turnier	Ab 15:30 Schatzsuche für Kinder (in Begleitung)	Ab 15:30 Handstand lernen für Kinder	Ab 15:30 Strongest Man/ Woman	Ab 15:30 Eltern-Kind Yoga
ab 16:30 Skimmboard Surf-Kurs	ab 16:30 Slackline für Kinder	ab 16:30 Borkum-Kinder- Sportabzeichen	ab 16:30 Badeschlappen Weitwurf	ab 16:30 Sandburgen Wettbewerb	

Bei starkem Regen oder Sturm finden alle mit # gekennzeichneten Kurse in der Spielinsel 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 alle Infos abbonieren

Strandanimation

Südbad von 07.07. bis 12.07.

Handtuch / Strandmatte
nicht vergessen !

BORKUM
FREIHEIT ATMEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:30 Frühsport	9:00 - 9:30 Fit in den Tag	9:00 - 9:30 Bauch pur	9:00 - 9:30 Balance fürs Alter	9:00 - 9:30 Fuß-Gymnastik	9:00 - 9:30 Bauch, Beine, Po
9:45 - 10:30 Rückenfit	9:45 - 10:30 Tabata (Intervalltraining)	9:45 - 10:30 Stretching	9:45 - 10:30 Lauf-Treff (Greune Stee)	9:45 - 10:30 Faszien-Yoga	9:45 - 10:30 Stretching
10:45 - 11:15 Pilates	10:45 - 11:15 Partner-Yoga	10:45 - 11:15 Aerobic	10:45 - 11:15 Schulter-Nacken- Training	10:45 - 11:15 Latin Dance	10:45 - 11:15 HIIT (Intervalltraining)
11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)	11:30 - 12:00 Strandgymnastik # (ohne Unterlage)
ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag Gummibärenbande ♫	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag (Theo, Theo ♫)	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag Gummibärenbande ♫	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag (Theo, Theo ♫)	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag Gummibärenbande ♫	ab 14:30 Kinder- spiele-Nachmittag (Theo, Theo ♫)
Ab 15:30 Fußball Mini-Soccers	Ab 15:30 Jonglieren lernen für Kinder	Ab 15:30 Wikkingerschach lernen & spielen	ab 15:30 FUN-Olympiande für Kinder	Ab 15:30 Mölkky lernen & spielen für Kinder	Ab 15:30 Beach - Jenga
ab 16:30 Boule / Boccia Lernen & Spielen	ab 16:30 Badeschlappen Weitwurf	ab 16:30 Volleyball-Treff Spiel & Spaß für alle	ab 16:30 Kinder-Yoga	ab 16:30 Spikeball für Kinder	

Bei starkem Regen oder Sturm finden alle mit # gekennzeichneten Kurse in der Spielinsel 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 alle Infos abbonieren