Strandanimation

Nordbad von 25.08. bis 30.08.

Handtuch / Strandmatte
nicht vergessen !

BORKUM
FREIHEIT ATMEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:30 Aerobic	9:00 - 9:30 Faszien Training	9:00 - 9:30 Pilates	9:00 - 9:30 Sonnengrüße (Yoga)	9:00 - 9:30 Latin Dance	9:00 - 9:30 Bauch pur (Bikini Figur)
9:45 - 10:30 Yoga fit	9:45 - 10:30 Pilates	9:45 - 10:30 Bauch, Beine, Po	9:45 - 10:30 Ganzkörper- Stretching	9:45 - 10:30 Yoga fit	9:45 - 10:30 Rücken fit
10:45 - 11:15 HIIT (Intervalltraining)	10:45 - 11:15 Sweat & Stretch	10:45 - 11:15 Tabata (Intervalltraining)	10:45 - 11:15 Bauch pur (Bikini-Figur)	10:45 - 11:15 HIIT (Intervalltraining)	10:45 - 11:15 Latino Moves
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 Skimboard Surf-Kurs 8 - 18 Jahre	Ab 15:30 Fußball-Turnier für Kinder ab 6J.	Ab 15:30 Kinder Karate Training ab 6	Ab 15:30 Eltern-Kind Yoga	Ab 15:30 Strongest Man / Woman Contest	Ab 15:30 Kinder-Tanz Kurs ab 8J.
ab 16:30 Eltern-Kind Yoga	ab 16:30 Theater Spiele für Kinder	ab 16:30 Handstand lernen für Kinder	Ab 16:30 Jonglieren lernen	ab 16:30 Borkum-Kinder- Sportabzeichen	

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

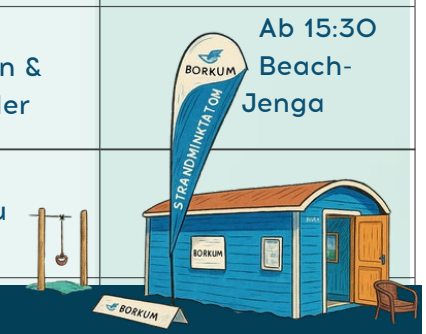
Strandanimation

Südbad von 25.08. bis 30.08.

Handtuch / Strandmatte
nicht vergessen !

BORKUM
FREIHEIT ATMEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:30 Hatha-Yoga	9:00 - 9:30 Yoga fit	9:00 - 9:30 Fit in den Tag	9:00 - 9:30 Faszien Training	9:00 - 9:30 Sonnengruß (Yoga)	9:00 - 9:30 Balance fürs Alter
9:45 - 10:30 Latino Moves	9:45 - 10:30 Latin Dance	9:45 - 10:30 Ganzkörper Stretching	9:45 - 10:30 Rückenfit	9:45 - ca. 10:30 "Thalasso" (Atem) Spaziergang	9:45 - 10:30 Lauf Treff (Greune Stee)
10:45 - 11:15 HIIT (Intervalltraining)	10:45 - 11:15 Tabata (Intervalltraining)	10:45 - 11:15 Bauch Pur (Bikini-Figur)	10:45 - 11:15 Yoga fit	10:45 - 11:15 Bauch, Beine, Po	10:45 - 11:15 Pilates
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 Mandala aus Naturmaterialien	Ab 15:30 Wikkingerschach Kinder-Turnier	Ab 15:30 Theatherspiele für Kinder	ab 15:30 Kinder-Disco (Bewegung & Tanz)	Ab 15:30 Volleyball lernen & spielen für Kinder	Ab 15:30 Beach- Jenga
ab 16:30 Kinder-Fun Olympiade	ab 16:30 Handstand lernen für Kinder	ab 16:30 Jonglieren lernen für Kinder	ab 16:30 Badeschlappen Weitwurf	ab 16:30 Sandburgenbau Wetbewerb	



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