Strandanimation

Nordbad von 06.10. bis 11.10.

Handtuch / Strandmatte
nicht vergessen !

BORKUM
FREIHEIT ATMEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:45 #	9:00 - 9:45 # Pilates	9:00 - 9:45 # Balance fürs Alter	9:00 - 9:45 # Yoga fit	9:00 - 9:45 # Warm-Up am Morgen	9:00 - 9:45 # Pilates
10:00 - 10:45 #	10:00 - 10:45 # Bauch, Beine, Po	10:00 - 10:45 # Bauch pur (Bikini Figur)	10:00 - 10:45 # Tabata (Intervalltraining)	10:00 - 10:45 # Streching	10:00 - 10:45 # Zirkeltraining
11:30 - 12:00 #	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	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 Mutter-Kind Yoga
ab 15:30	ab 15:30 Handstand lernen für Kinder ab 6	ab 15:30 Kinder Karate Training ab 6	ab 15:30 Kinder-Disco (Bewegung & Tanz)	ab 15:30 Tauziehen 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

Strandanimation

Südbad von 06.10. bis 11.10.

Handtuch / Strandmatte
nicht vergessen !

BORKUM
FREIHEIT ATMEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:45 #	9:00 - 9:45 # Balance fürs Alter	9:00 - 9:45 # Pilates	9:00 - 9:45 # Rückenfit	9:00 - 9:45 # Yoga fit	9:00 - 9:45 # Fit in den Tag
10:00 - 10:45 #	10:00 - 10:45 # Bauch pur (Bikini Figur)	10:00 - 10:45 # Zirkeltraining	10:00 - 10:45 # HIIT (Intervalltraining)	10:00 - 10:45 # Tabata (Intervalltraining)	10:00 - 10:45 # Streching
11:30 - 12:00 #	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	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 Strand- Jenga
ab 15:30	ab 15:30 Badeschlappen Weitwurf	ab 15:30 Kinder-Disco (Bewegung & Tanz)	ab 15:30 Wikkngerschach Turnier	ab 15:30 Handstand lernen für Kinder ab 6	

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