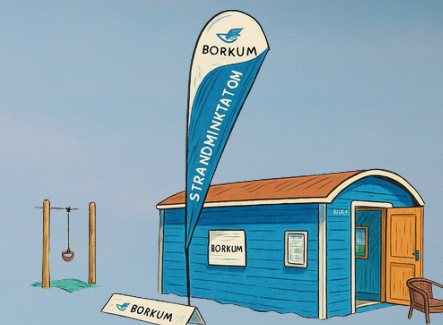


STRANDANIMATION PROGRAMM NORDBAD

BORKUM

FREIHEIT ATMEN

12.10. - 17.10.

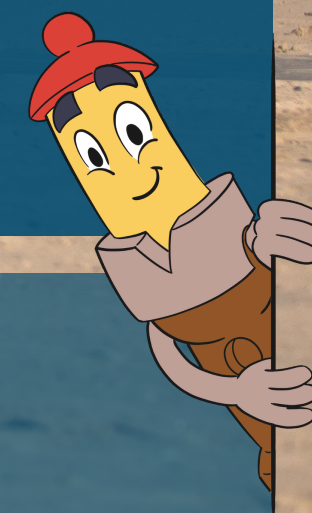


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	9:00 - 9:45 Yoga	9:00 - 9:45 Balance & Koordination	9:00 - 9:45 Guten Morgen Stretching	9:00 - 9:45 Pilates	
	10:00 - 10:45 Bauch, Beine, Po	10:00 - 10:45 HIIT / Tabata (Intervalltraining)	10:00 - 10:45 Rückenfit	10:00 - 10:45 Zirkeltraining	11:00 - 11:45 Functional Training
	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)	
	14:30 - 15:30 Kinder Breakdance	14:30 - 15:30 Kinder Strand Karate	14:30 - 15:30 Kinder Beach Tennis	14:30 - 15:30 Beckenboden Gymnastik (+Kinderbetreuung)	
	15:30 - 16:30 Jenga (Kinder-Spiel)	15:30 - 16:30 Kinder Gymnastik	15:30 - 16:30 Jonglieren lernen	15:30 - 16:30 Kinder Fun Olympiade	

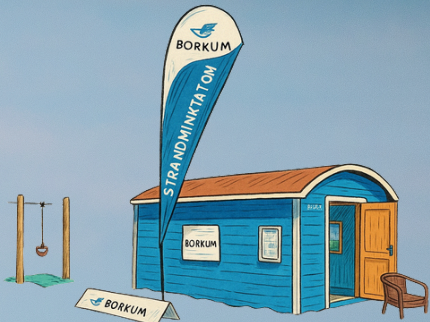
Bei starkem Regen oder Sturm finden alle mit gekennzeichneten Kurse in der Spielinsel statt. Dort beginnen die Kurse 10 bis 15 Minuten später. Alle Ausfälle und weitere Informationen werden tagesaktuell im WhatsApp-Kanal der Strandanimation geteilt.



1. Kamera auf Handy öffnen
2. QR Code Scannen
3. Kanal für aktuelle Infos abonnieren



STRANDANIMATION PROGRAMM SÜDBAD



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45
10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45
11:30 - 12:00	11:30 - 12:00	11:30 - 12:00	11:30 - 12:00	11:30 - 12:00	11:30 - 12:00
14:30 - 15:30	14:30 - 15:30	14:30 - 15:30	14:30 - 15:30	14:30 - 15:30	14:30 - 16:30
15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	

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 aktuelle Infos abonnieren

