

# STRAND- UND SPORTPROGRAMM

GÜLTIG AB DEM 25.10.2018

MIT KEVIN!

## WICHTIGE HINWEISE

- Bitte zu Kursbeginn pünktlich sein.
- Zu den **Fitnesskursen** immer ein Handtuch mitbringen.  
Bei Teilnahme in der Halle bitte auch an Hallenturnschuhe denken.
- Extra-Kurse** (Teilnahmegebühr 5€ oder separat ausgewiesen) sind in der Übersicht durch ein €-Zeichen gekennzeichnet.
- Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs beträgt 3 Personen.
- Änderungen vorbehalten. Kursverlegungen oder Ausfälle entnimmt Ihr bitte den Aushängen am Strand und an der Mehrzweckturnhalle.
- Bei schlechtem Wetter finden die **Strandprogramme** in der Strandsport-halle statt, außer Schlagball/Beachvolleyball.
- Bei Fragen steht Euch das Trainerteam gerne zur Verfügung.
- Für das **Sportabzeichen** meldet Euch bitte im Sportbüro an.
- Die Ausleihe von **Nordic-Walking**-Stöcken (begrenzte Anzahl) ist gegen Kautions 20€ möglich, auch während der Kogge-Öffnungszeiten.
- Für das Schnupper- und das Zirkeltraining ist eine Anmeldung bis 12:30 Uhr am gleichen Tag am Kurmittelhaus notwendig. Dort erhaltet Ihr auch weitere Infos.
- Die **Therapiewege** umfassen Thalasso, Atem- und Bewegungstherapie am Meer und erfordern eine Anmeldung am Kurmittelhaus bis 13:00 Uhr am Vortag.

## TREFFPUNKT DER KURSE

**FStuuv** = Fitness Stuuv (unter dem InselBad)

**SpD** = Sportdeck

	27.12.2018	28.12.2018	02.01.2019	03.01.2019	04.01.2019	05.01.2019
9.00 Uhr						
10.00 Uhr						
11.00 Uhr						
12.00 Uhr						
13.00 Uhr						
14.00 Uhr			14.00–14.50 <b>Völkerball</b> (SpD)			
15.00 Uhr			15.00–15.50 <b>Volleyball</b> (SpD)			
16.00 Uhr	16.00–16.50 <b>Ballspiele</b> (3–6 Jahre) (SpD)	16.00–17.50 <b>Purzelturnen</b> (3–7 J.) (SpD)	16.00–17.50 <b>Trampolin / Einrad</b> (SpD)	16.00–16.50 <b>Ballspiele</b> (3–6 Jahre) (SpD)	16.00–17.50 <b>Purzelturnen</b> (3–7 J.) (SpD)	
17.00 Uhr						
17.30–18.00	17.30–18.00 <b>Aquafit<sup>€</sup></b> (Inselbad)			17.30–18.00 <b>Aquafit<sup>€</sup></b> (Inselbad)		
18.00 Uhr	18.00–18.50 <b>Fußball</b> (7–13 Jahre) (SpD)	18.00–18.50 <b>Völkerball</b> (SpD)	18.00–19.50 <b>Tischtennis</b> (SpD)	18.00–18.50 <b>Fußball</b> (7–13 Jahre) (SpD)	18.00–18.50 <b>Völkerball</b> (SpD)	
19.00 Uhr	19.00–19.50 <b>Fitnesszirkel</b> (SpD)			19.00–19.50 <b>Fitnesszirkel</b> (SpD)		
20.00 Uhr	20.00–21.50 <b>Ballsport</b> (ab 14 Jahre) (SpD)			20.00–21.50 <b>Ballsport</b> (ab 14 Jahre) (SpD)		