

# STRAND- UND SPORTPROGRAMM

GÜLTIG AB DEM 28.01.2019

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

	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 Uhr		9.00–9.50 <b>Lauftreff</b> (SpD)	9.00–9.50 <b>Pilates</b> (SpD)	9.00–9.50 <b>Lauftreff</b> (SpD)	9.00–9.50 <b>Pilates</b> (SpD)	9.00–10.00 <b>PMR</b> (SpD)
10.00 Uhr		10.00–10.50 <b>Fit in den Tag</b> (SpD)				10.00–10.50 <b>Fit in den Tag</b> (SpD)
11.00 Uhr		11.00–11.50 <b>Nordic Walking</b> <sup>9</sup> (Kogge)	11.00–12.50 <b>Sportinformationen</b> (Kogge)	11.00–11.50 <b>Nordic Walking</b> (Kogge)	11.00–11.50 <b>Rückenfit</b> (SpD)	11.00–12.50 <b>Sportinformationen</b> (Kogge)
12.00 Uhr						
13.00 Uhr						
14.00 Uhr		14.00–14.50 <b>Faszientraining</b> <sup>€</sup> (SpD)	14.00–14.50 <b>Basketball</b> (SpD)	14.00–14.50 <b>Völkerball</b> (SpD)		14.00–14.50 <b>Faszientraining</b> <sup>€</sup> (SpD)
15.00 Uhr		15.00–15.50 <b>Einrad</b> (SpD)	15.00–16.50 <b>Badminton</b> (SpD)	15.00–15.50 <b>Volleyball</b> (SpD)		
16.00 Uhr				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 <b>Aquafit</b> <sup>€</sup> (Inselbad)	17.00–18.50 <b>Zirkeltraining am Gerät</b> <sup>€</sup> (FStuuv) <sup>10</sup>		17.30–18.00 <b>Aquafit</b> <sup>€</sup> (Inselbad)	
18.00 Uhr				18.00–19.50 <b>Tischtennis</b> (SpD)	18.00–18.50 <b>Fußball</b> (7–13 Jahre) (SpD)	18.00–18.50 <b>Schnuppertraining</b> <sup>€</sup> (FitnessStuuv) <sup>10</sup>
19.00 Uhr			19.00–19.30 <b>TABATA</b> (SpD)		19.00–19.50 <b>Fitnesszirkel</b> (SpD)	
20.00 Uhr					20.00–21.50 <b>Ballsport</b> (ab 14 Jahre) (SpD)	