

FIT IM URLAUB

DAS STRANDSPORT-PROGRAMM

VOM 29.04. BIS 03.05.2024

| MONTAG, 29.04.2024 | DIENSTAG, 30.04.2024 | MITTWOCH, 01.05.2024 | DONNERSTAG, 02.05.2024 | FREITAG, 03.05.2024 | ORT / WEITERE INFORMATIONEN: |
|---|---|-------------------------|---|--|--|
| 10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Fit Level: leicht | 10:30 - 11:00 Uhr Fit2Go Level: mittel - schwer | | 10:30 - 11:00 Uhr Tabata Level: mittel - schwer | 10:30 - 11:00 Uhr Intensiv Workout Bauch Beine Po Level: schwer | Am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2 Strandabgang Töwer-Vital |
| 11:15 - 12:00 Uhr Thalasso-Strandgymnastik Level: mittel | 11:15 - 12:00 Uhr Thalasso-Strandgymnastik Level: mittel | | 11:15 - 12:00 Uhr Thalasso-Strandgymnastik Level: mittel | 11:15 - 12:00 Uhr Thalasso-Strandgymnastik Level: mittel | |
| | | | 18:30 - 19:15 Uhr Fitness-Mix Level: mittel - schwer | | Strandsportraum, Haus des Kurgastes Eingang an der Ostseite |

Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von vier Personen.
Bei Sturm oder Regen fallen die Kurse am Strand aus.

DAS STRANDSPORT-PROGRAMM FINDEST DU ÜBER DEN QR-CODE ODER AUF JUUST.DE:



FIT IM URLAUB

DAS STRANDSPORT-PROGRAMM

VOM 06. BIS 10.05.2024

| MONTAG, 06.05.2024 | DIENSTAG, 07.05.2024 | MITTWOCH, 08.05.2024 | DONNERSTAG, 09.05.2024 | FREITAG, 10.05.2024 | ORT / WEITERE INFORMATIONEN: |
|---|---|---|---------------------------|--|--|
| 10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Leicht Level: leicht | 10:30 - 11:00 Uhr Fit2Go Level: mittel - schwer | 10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Fit Level: leicht | | 10:30 - 11:00 Uhr Intensiv Workout Bauch Beine Po Level: schwer | Am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2 Strandabgang Töwer-Vital |
| 11:15 - 12:00 Uhr Thalasso-Strandgymnastik Level: mittel | 11:15 - 12:00 Uhr Thalasso-Strandgymnastik Level: mittel | 11:15 - 12:00 Uhr Thalasso-Strandgymnastik Level: mittel | | 11:15 - 12:00 Uhr Thalasso-Strandgymnastik Level: mittel | |
| | 18:30 - 19:15 Uhr Rückenfit Level: mittel | | | | Strandsportraum, Haus des Kurgastes Eingang an der Ostseite |

Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von vier Personen.
Bei Sturm oder Regen fallen die Kurse am Strand aus.

DAS STRANDSPORT-PROGRAMM FINDEST DU ÜBER DEN QR-CODE ODER AUF JUUST.DE:



DAS PROGRAMM FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VOM 29.04. BIS 03.05.2024

DAS PRO-
GRAMM FÜR KINDER UND
JUGENDLICHE FINDEST DU ÜBER
DEN QR-CODE ODER AUF JUIST.DE:



| MONTAG, 29.04.2024 | DIENSTAG, 30.04.2024 | MITTWOCH, 01.05.2024 | DONNERSTAG, 02.05.2024 | FREITAG, 03.05.2024 | WEITERE INFOR- MATIONEN / ORT: |
|---|--|-------------------------|--|------------------------|---|
| 14:30 - 15:30 Uhr Tanzspiele ab 2 Jahren | 14:30 - 15:30 Uhr T-Shirts und Ta- schen be- malen ab 2 Jahren Materialkosten: 8€ | | 14:30 - 15:30 Uhr Armbänder basteln ab 3 Jahren | | Strandsport- raum, Haus des Kurgastes Eingang an der Ostseite |

Alle Aktivitäten erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von vier Kindern.
Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.
Bei Sturm oder Regen fallen die Kurse am Strand aus.



DAS PROGRAMM FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VOM 06. BIS 10.05.2024

DAS PRO-
GRAMM FÜR KINDER UND
JUGENDLICHE FINDEST DU ÜBER
DEN QR-CODE ODER AUF JUUST.DE:



| MONTAG, 06.05.2024 | DIENSTAG, 07.05.2024 | MITTWOCH, 08.05.2024 | DONNERSTAG, 09.05.2024 | FREITAG, 10.05.2024 | WEITERE INFOR- MATIONEN / ORT: |
|---|--|--|---------------------------|------------------------|---|
| 14:30 - 15:30 Uhr Tanzspiele ab 2 Jahren | 14:30 - 15:30 Uhr T-Shirts und Ta- schen be- malen ab 2 Jahren Materialkosten: 8€ | 14:30 - 15:30 Uhr Ball-Spiele ab 2 Jahren | | | Strandsport- raum, Haus des Kurgastes Eingang an der Ostseite |

Alle Aktivitäten erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von vier Kindern.
Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.
Bei Sturm oder Regen fallen die Kurse am Strand aus.



INSEL
JUUST
TÖWERLAND