



StrandSPORTprogramm

13. - 17.05.2024

MONTAG, 13.05.	DIENSTAG, 14.05.	MITTWOCH, 15.05.	DONNERSTAG, 16.05.	FREITAG, 17.05.	ORT
10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Fit leicht	10:30 - 11:00 Uhr Zumba am Strand mittel	10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Fit leicht	10:30 - 11:00 Uhr Zumba am Strand mittel	10:30 - 11:00 Uhr Tabata schwer	Am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2 / blaue Buden, Strandabgang TöwerVital - bei Sturm fällt die Veranstaltung aus
11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	
	17:30 - 18:10 Uhr Sanfter Sport - Fit im Sitzen leicht		17:30 - 18:10 Uhr sanfter Sport - Ganzkörper- Training mit Musik leicht		Strandsportraum, Haus des Kurgastes, Eingang Ostseite
	18:30 - 19:10 Uhr Rückenfit leicht / mittel		18:30 - 19:10 Uhr Tai-Chi leicht		
	19:15 - 20:00 Uhr Fitness-Mix schwer	19:15 - 20:10 Uhr Bachata- Tanzworkshop Infos siehe Aushang	19:15 - 20:00 Uhr Workout Bauch, Beine, Po schwer		
		20:15 - 21:15 Uhr Salsa- Tanzworkshop Infos siehe Aushang			



DAS GESAMTE
PROGRAMM DES
STRANDSPORTS
FINDEST DU AUCH AUF
JUUST.DE ODER ÜBER
DEN QR-CODE:





StrandSPORTprogramm

20. - 24.05.2024

MONTAG, 20.05.	DIENSTAG, 21.05.	MITTWOCH, 22.05.	DONNERSTAG, 23.05.	FREITAG, 24.05.	ORT
10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Fit leicht	10:30 - 11:00 Uhr Zumba am Strand mittel	10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Fit leicht	10:30 - 11:00 Uhr Zumba am Strand mittel	10:30 - 11:00 Uhr Tabata schwer	Am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2 / blaue Buden, Strandabgang TöwerVital - bei Sturm fällt die Veranstaltung aus
11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgymnastik mittel	
	17:30 - 18:10 Uhr Sanfter Sport - Fit im Sitzen leicht		17:30 - 18:10 Uhr sanfter Sport - Ganzkörper- Training mit Musik leicht		Strandsportraum, Haus des Kurgastes, Eingang Ostseite
	18:30 - 19:10 Uhr Rückenfit leicht / mittel		18:30 - 19:10 Uhr Body Balance leicht		
	19:15 - 20:00 Uhr Bauchkiller schwer	19:15 - 20:10 Uhr Bachata- Tanzworkshop Infos siehe Aushang	19:15 - 20:00 Uhr Fitness-Mix schwer		
		20:15 - 21:15 Uhr Salsa- Tanzworkshop Infos siehe Aushang			



DAS GESAMTE
PROGRAMM DES
STRANDSPORTS
FINDEST DU AUCH AUF
JUUST.DE ODER ÜBER
DEN QR-CODE:





Programm für Kinder

13. - 17.05.2024

MONTAG, 13.05.	DIENSTAG, 14.05.	MITTWOCH, 15.05.	DONNERSTAG, 16.05.	FREITAG, 17.05.	ORT
	11:15 - 12:00 Uhr Strandspiele ab 4 Jahren	11:15 - 12:00 Uhr Strandspiele ab 4 Jahren	11:15 - 12:00 Uhr Strandspiele ab 4 Jahren		Am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2 / blaue Buden, Strandabgang TöwerVital - bei Sturm fällt die Veranstaltung aus
15:00 - 16:30 Uhr Waffel-Café und Bingo spielen 3 € pro Person - nur mit Voranmeldung in der Tourist-Information im Rathaus bis 13.05. um 12:00 Uhr	15:00 - 15:45 Uhr T-Shirts und Taschen bemalen ab 4 Jahren - Materialkosten: 8 €	15:00 - 15:45 Uhr Basteln ab 4 Jahren	15:00 - 15:45 Uhr Tanzspiele / Mini- Disco ab 4 Jahren		Strandsportraum, Haus des Kurgastes, Eingang Ostseite
	16:00 - 16:45 Uhr Batiken ab 8 Jahren - Materialkosten: 8 €	16:00 - 16:45 Uhr Buchstaben- Armbänder basteln ab 8 Jahren	16:00 - 16:45 Uhr Spaß mit Juister Puzzles ab 4 Jahren		
		18:30 - 19:10 Uhr Tanzworkshop siehe Aushang			



DAS GESAMTE
PROGRAMM FÜR
KINDER FINDEST DU
AUCH AUF JUIST.DE
ODER ÜBER DEN QR-
CODE:





Programm für Kinder

20. - 24.05.2024

MONTAG, 20.05.	DIENSTAG, 21.05.	MITTWOCH, 22.05.	DONNERSTAG, 23.05.	FREITAG, 24.05.	ORT
	11:15 - 12:00 Uhr Strandspiele ab 4 Jahren	11:15 - 12:00 Uhr Strandspiele ab 4 Jahren	11:15 - 12:00 Uhr Strandspiele ab 4 Jahren		Am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2 / blaue Buden, Strandabgang TöwerVital - bei Sturm fällt die Veranstaltung aus
	15:00 - 15:45 Uhr T-Shirts und Taschen bemalen ab 4 Jahren - Materialkosten: 8 €	15:00 - 15:45 Uhr Hula-Hoop- Spiele ab 4 Jahren	15:00 - 15:45 Uhr Tanzspiele / Mini- Disco ab 4 Jahren	15:00 - 16:00 Uhr Seifen herstellen ab 12 Jahren - Materialkosten: 5 €	Strandsportraum, Haus des Kurgastes, Eingang Ostseite
	16:00 - 16:45 Uhr Batiken ab 8 Jahren - Materialkosten: 8 €	16:00 - 16:45 Uhr Buchstaben- Armbänder basteln ab 8 Jahren	16:00 - 16:45 Uhr Bienenwachstüch- er selbst herstellen ab 8 Jahren - Materialkosten: 5 €	16:15 - 17:15 Uhr Batiken und Black Stories ab 12 Jahren - Materialkosten: 8 €	
		18:30 - 19:10 Uhr Tanzworkshop siehe Aushang			



DAS GESAMTE
PROGRAMM FÜR
KINDER FINDEST DU
AUCH AUF [JUIST.DE](http://juist.de)
ODER ÜBER DEN QR-
CODE:

