

Fit im Urlaub

Das Strandsport-Programm

vom 15. bis 19.04.2024



Montag, 15.04.2024	Dienstag, 16.04.2024	Mittwoch, 17.04.2024	Donnerstag, 18.04.2024	Freitag, 19.04.2024	weitere Informa- tionen / Ort:
10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Fit 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 Tabata Level: mittel - schwer	10:30 - 11:00 Uhr Intensiv Work- out Bauch Beine Po Level: schwer	Am Hauptba- destrand, roter Rettungsturm Nr. 2 Strandabgang TöwerVital
11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	
		18:30 - 19:15 Uhr Rückenfit Level: mittel	18:30 - 19:15 Uhr Fitness-Mix Level: mittel - schwer		Strandsport- raum, 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 Pro-
gramm des
Strandsports findest
du über den QR-Code
oder auf juist.de:



Fit im Urlaub

Das Strandsport-Programm

vom 22. bis 26.04.2024



Montag, 22.04.2024	Dienstag, 23.04.2024	Mittwoch, 24.04.2024	Donnerstag, 25.04.2024	Freitag, 26.04.2024	weitere Informa- tionen / Ort:
10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Fit 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 Tabata Level: mittel - schwer	10:30 - 11:00 Uhr Intensiv Work- out Bauch Beine Po Level: schwer	Am Hauptba- destrand, roter Rettungsturm Nr. 2 Strandabgang TöwerVital
11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strandgym- nastik Level: mittel	
	18:30 - 19:15 Uhr Rückenfit Level: mittel		18:30 - 19:15 Uhr Fitness-Mix Level: mittel - schwer		Strandsport- raum, 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 Pro-
gramm des
Strandsports findest
du über den QR-Code
oder auf juist.de:



Das Programm für Kinder und Jugendliche vom 15. bis 19.04.2024

Das Programm für Kinder und Jugendliche findest du über den QR-Code oder auf juist.de:



Montag, 15.04.2024	Dienstag, 16.04.2024	Mittwoch, 17.04.2024	Donnerstag, 18.04.2024	Freitag, 19.04.2024	weitere Informationen / Ort:
15:30 - 16:15 Uhr Armbänder basteln ab drei Jahren	14:30 - 15:30 Uhr T-Shirts und Taschen bemalen ab 2 Jahren Materialkosten: 2 €	14:30 - 15:30 Uhr Hula-Hoop-Spiele ab 2 Jahren	14:30 - 15:30 Uhr Tanzspiele ab 2 Jahren		Strandsportraum, 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 Veranstaltungen am Strand aus.

Alle Aktivitäten benötigen eine Voranmeldung in der Tourist-Information (Tel.: 04935 809 800).



Das Programm für Kinder und Jugendliche vom 22. bis 26.04.2024

Das Programm für Kinder und Jugendliche findest du über den QR-Code oder auf juist.de:



Montag, 22.04.2024	Dienstag, 23.04.2024	Mittwoch, 24.04.2024	Donnerstag, 25.04.2024	Freitag, 26.04.2024	weitere Informationen / Ort:
14:30 - 15:30 Uhr Tanzspiele ab 2 Jahren	14:30 - 15:30 Uhr T-Shirts und Taschen bemalen ab 2 Jahren Materialkosten: 2 €	14:30 - 15:30 Uhr Ball-Spiele ab 2 Jahren	15:30 - 16:15 Uhr Armbänder basteln ab drei Jahren		Strandsportraum, 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 Veranstaltungen am Strand aus.
Alle Aktivitäten benötigen eine Voranmeldung in der Tourist-Information

