



StrandSPORTprogramm

20. - 27.07.2024

SAMSTAG, 20.07.	MONTAG, 22.07.	DIENSTAG, 23.07.	MITTWOCH, 24.07.	DONNERSTAG, 25.07.	FREITAG, 26.07.	SAMSTAG, 27.07.	ORT
09:00 - 09:45 Uhr Fit-Mix sanfter Sport leicht	09:00 - 09:45 Uhr Looga sanfter Sport leicht	09:00 - 09:45 Uhr Fit-Mix schwer	09:00 - 09:45 Uhr Looga sanfter Sport leicht	09:30 - 10:30 Uhr Ausgabe der Start- Unterlagen - Insellauf Strandsporraum im Haus des Kurgastes	09:00 - 09:45 Uhr Looga sanfter Sport leicht	09:00 - 09:45 Uhr Fit-Mix schwer	Am Strand im Loog
	08:30 - 09:30 Uhr Tai-Chi- Workshop Infos s. Plakat	08:30 - 09:30 Uhr Tai-Chi- Workshop Infos s. Plakat	08:30 - 09:30 Uhr Tai-Chi- Workshop Infos s. Plakat	10:30 - 11:00 Uhr Nach- meldung - Insellauf Strandsporraum im Haus des Kurgastes			
10:30 - 11:00 Uhr Aktiv und Gesund sanfter Sport leicht	10:30 - 11:00 Uhr Zirkel- Training schwer	10:30 - 11:00 Uhr Zumba mittel	10:30 - 11:00 Uhr gesunder Rücken: Gruppen- physiotherapie leicht		10:30 - 11:00 Uhr Zumba mittel	10:30 - 11:00 Uhr Tabata schwer	
11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strand- gymnastik leicht	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strand- gymnastik leicht	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strand- gymnastik leicht	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strand- gymnastik leicht	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strand- gymnastik leicht	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strand- gymnastik leicht	11:15 - 12:00 Uhr Thalasso- Strand- gymnastik leicht	Am Hauptbade- strand, roter Rettungs- turm Nr. 2 / blaue Buden, Strand- abgang TöwerVital
		14:00 Uhr Strand- Volley-Ball- Turnier s. Plakat	14:00 Uhr Spikeball- Turnier s. Plakat				
	18:30 - 19:15 Uhr Rückenfit mittel	20:00 - 21:00 Uhr Bachata- Tanz- Workshop Infos siehe Plakat		18:30 Uhr Insellauf im Dorf Infos siehe Plakat			
		21:00 - 22:00 Uhr Salsa-Tanz- Workshop Infos siehe Plakat				21:30 Uhr BayWatch- Party am Strand Infos siehe Plakat	

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





Programm für Kinder

22. - 26.07.2024

MONTAG, 22.07.	DIENSTAG, 23.07.	MITTWOCH, 24.07.	DONNERSTAG, 25.07.	FREITAG, 26.07.	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	09:30 - 10:30 Uhr Ausgabe der Start-Unterlagen - Insellauf Strandsportraum im Haus des Kurgastes	11:15 - 12:00 Uhr Strandspiele ab 4 Jahren	Am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2 / blaue Buden, Strandabgang TöwerVital
12:00 - 12:45 Uhr Strandspiele ab 8 Jahren	12:00 - 12:45 Uhr Völkerball ab 8 Jahren	12:00 - 12:45 Uhr Beachsoccer ab 8 Jahren		12:00 - 12:45 Uhr Brennball ab 8 Jahren	
12:45 - 13:30 Uhr Bubble-Ball ab 12 Jahren	14:00 Uhr Strand- Volleyball- Turnier siehe Plakat	14:00 Uhr Spikeball-Turnier siehe Plakat	10:30 - 11:00 Uhr Nach-Meldung - Insellauf Strandsportraum im Haus des Kurgastes	12:45 - 13:30 Uhr Jugend-Treff ab 12 Jahren	
15:00 - 16:30 Uhr Basteln & Schatzsuche für Kinder ab 4 Jahren Start: Roter Rettungsturm Ende: Spielplatz am Hafen	19:00 - 19:45 Uhr Kinder- Tanzworkshop siehe Plakat			15:00 - 16:00 Uhr T-Shirts und Taschen bemalen ab 4 Jahren Materialkosten: 8 € im Strandsportraum im Haus des Kurgastes	
18:00 - 19:30 Uhr Werwolf- Spieleabend ab 12 Jahren im Zirkuszelt am Hafen	20:45 - 22:45 Uhr Stockbrot und Cocktails mischen ab 12 Jahren siehe Plakat		18:30 Uhr Insellauf am Kurplatz siehe Plakat	16:00 - 17:00 Uhr Batiken ab 10 Jahren Materialkosten: 8 € im Strandsportraum im Haus des Kurgastes	

Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.
Kurse finden ab 3 Teilnehmenden statt.
Bei schlechtem Wetter fallen die Events am Strand aus.

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





Baywatch-Party

27.07.2024, 21:30 - 00:30 Uhr

AB 18 JAHREN

EINTRITT FREI

am roten Rettungsturm Nr. 2 am Strand
für Getränke und Essen sorgen wir!

Bei schlechtem Wetter fällt das Event aus oder muss verschoben werden
Fragen per E-Mail bitte an strandsport@juist.de



Cocktails und Stockbrot

23.07.2024, 20:45 Uhr

SELBST ALKOHOLFREIE COCKTAILS MIXEN UND STOCKBROT BACKEN

am roten Rettungsturm Nr. 2 am Strand
Nur nach Anmeldung bis spätestens 14:00
Uhr in der Tourist-Info

Bei schlechtem Wetter fällt das Event aus oder muss verschoben werden
Fragen per E-Mail bitte an strandsport@juist.de



Spikeball-Turnier

24.07.2024, 14:00 Uhr



FÜR JUGENDLICHE (JAHRGANG 2009 BIS 2012) UND
ERWACHSENE (AB JAHRGANG 2008)

am roten Rettungsturm Nr. 2 am Strand

Anmeldung: 13:15 - 13:30, Beginn: 14:00 Uhr, 5 € pro Spieler *in
2er-TEams (Männer, Frauen, Mix). Einzelspieler*innen bilden vor Ort Teams und
melden sich dann gemeinsam an. Jede*r erhält 1 Flasche Wasser. Essen und Getränke
vorhanden.

Bei schlechtem Wetter fällt das Event aus oder muss verschoben werden

Fragen per E-Mail bitte an strandsport@juist.de



Insellauf

25.07.2024, 18:30 Uhr



START UND ZIEL AM KURPLATZ

Strecken:

Bambini-Lauf: 400 m

Kinder-Lauf: 2,1 km

Jugendlichen-Lauf: 4,2 km

Erwachsenen-Lauf: 8,4 km

Altersklassen:

Bambini - Jahrgänge 2017 - 2020

Kinder - Jahrgänge 2013 - 2016

Jugendliche - Jahrgänge 2009 -
2016

Erwachsene ab Jahrgang 2008

Bei schlechtem Wetter fällt das Event aus oder muss
verschoben werden

Fragen per E-Mail bitte an strandsport@juist.de

Anmeldung:

online auf juist.de bis inkl. 23.07. über den
QR-Code:

Nachmeldung:

25.07., 10:30 - 11:00 Uhr im Strandsportraum
im Haus des Kurgastes

zzgl. 5 € für Kinder / 10 € für Erwachsene

Ausgabe Startunterlagen:

25.07., 09:30 - 10:30 Uhr im Strandsportraum
im Haus des Kurgastes





Strand-Volleyball-Turnier

23.07.2024, 14:00 Uhr

AM ROTEN RETTUNGSTURM NR. 2

Anmeldung: 13:15 - 13:30 Uhr

Spielstart: 14:00 Uhr

5 € pro Spieler*in

Es wird in 6er-Teams gespielt (zzgl. ein Auswechselspieler*in, mindestens eine Dame)

Einzelspieler*innen finden sich vor Ort zusammen und melden sich dann gemeinsam an

Jede*r erhält eine Flasche Wasser

Bei schlechtem Wetter fällt das Event aus oder muss verschoben werden

Fragen per E-Mail bitte an strandsport@juist.de



Tai-Chi Workshop

MONTAGS BIS DONNERSTAGS, 08:30 – 09:30 UHR



Der viertägige Workshop bietet den passenden zeitlichen Rahmen für inhaltliche und handlungsorientierte Impulse.

Gebühr: 50 € für die gesamte Woche

Auch tageweise buchbar: 15€ pro Termin

Ort: am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2, Strandabgang Töwer Vital

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung sowie dicke Socken bei kaltem Wetter.

Kursleiter: Rodolfo Simón, Physiotherapeut, Tai-Chi und Körperarbeit-Trainer

Voranmeldung erforderlich unter:

E-Mail: taichimenosesmas@gmail.com oder per WhatsApp oder SMS an 015730026911

Im Tai-Chi-Workshop "menos es más" bietet sich die Gelegenheit innezuhalten und zu erkennen, blockierende Bewegungs- und Haltungsmuster abzubauen bedeutet wachsender Spielraum bei mehr (más) Stabilität, Präsenz, Harmonie, Entspannung und Energie aber weniger (menos) Stress, Muskeln Spannung und Steifigkeit.

Vorkenntnisse aus Tai-Chi und Qi Gong sind für eine Teilnahme am Workshop nicht notwendig. Die Bewegungskonzepte werden genutzt, um das Körperbewusstsein zu verbessern und neue Erfahrungen zu bieten. Ziel ist es, Übungen zu Ganzheitlichkeit, Erdung und Zentrierung sowie zu Achtsamkeit und Entschleunigung kennen zu lernen, die zu mehr Gelassenheit und Vitalität im Alltag und bei der Arbeit führen.

Bei Regen / Sturm: findet der Kurs im Haus des Kurgastes im Strandsporthaus statt.

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





Lateinamerikanischer Tanzworkshop

FÜR KINDER:

DIENSTAG 19:00 - 19:45 UHR



für Kinder von 7 bis 14 Jahren

Gebühr: 12 € pro Person

(Einzelunterricht und Gruppentanz nach
Absprache möglich)

Ort: am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm
Nr. 2, Strandabgang Töwer Vital

Kursleiterin: Yanet Ramos, Zumba-Instructor,
Leitung Strandsport

Voranmeldung erforderlich unter WhatsApp
oder SMS an 015730026911

FÜR ERWACHSENE:

DIENSTAG, 20:00 - 21:00 UHR: BACHATA & MITTWOCHS, 21:00 - 22:00 UHR: SALSA



für Anfänger*innen mit oder ohne Partner*in

Gebühr: 15 € pro Person

Gruppenunterricht ab 8 Personen: 12 € pro
Person (Einzelunterricht und Gruppentanz nach
Absprache möglich)

Ort: am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm
Nr. 2, Strandabgang Töwer Vital

Kursleiterin: Yanet Ramos, Zumba-Instructor,
Leitung Strandsport

Voranmeldung erforderlich unter WhatsApp
oder SMS an 015730026911

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



Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Der Kurs findet bei schlechtem Wetter im Haus des
Kurgastes statt.