

# Sportprogramm vom 07. – 12.10.2024

Uhrzeit	Montag, 07.10.	Dienstag, 08.10.	Mittwoch, 09.10.	Donnerstag, 10.10.	Freitag, 11.10.	Samstag 12.10.	Ort
09:30 – 10:30 Uhr		Tai-Chi <i>siehe Aushang</i>	Tai-Chi <i>siehe Aushang</i>	Tai-Chi <i>siehe Aushang</i>	Tai-Chi <i>siehe Aushang</i>		Haus des Kurgastes (Eingang Ostseite, Strandsportraum)
10:30 – 11:00 Uhr	Aktiv und Gesund <i>leicht</i>	Zumba <i>mittel</i>	Ganzkörper-Workout <i>schwer</i>	Fit-Mix <i>schwer</i>	Zumba <i>mittel</i>	Tabata <i>schwer</i>	Am Hauptbadestrand, roter Rettungsturm Nr. 2 / blaue Bude
11:15 – 12:00 Uhr	Thalassogymnastik <i>mittel</i>	Thalassogymnastik <i>mittel</i>	Thalassogymnastik <i>mittel</i>	Thalassogymnastik <i>mittel</i>	Thalassogymnastik <i>mittel</i>	Thalassogymnastik <i>mittel</i>	Strandabgang TöwerVital Bei Regen / Sturm muss die Veranstaltung leider ausfallen! Mindestens 4 Personen pro Kurs
18:30 – 19:15 Uhr		Rückenfit <i>mittel</i>	Zumba <i>mittel</i>				Haus des Kurgastes (Eingang Ostseite, Strandsportraum) Mindestens 4 Personen pro Kurs
19:30 – 20:00 Uhr					Tanz –Abend mit Disco-Fox und Cha-Cha-Cha		
20:00 – 21:00 Uhr		Bachata / Salsa Tanzworkshop <i>siehe Aushang</i>			Tanzen auf Juist. Es darf und soll bitte ausgelassen getanzt werden! Die Music bringt garantiert jeden zum Tanzen! Du brauchst keine Tanzpartnerin bzw. Tanzpartner mitbringen. Für Getränke wird gesorgt. Der Eintritt ist frei.		



Strandsport



INSEL  
**JUIST**  
TÖWERLAND