

# Sportprogramm vom 14. – 19.10.2024



Uhrzeit	Montag, 14.10.	Dienstag, 15.10.	Mittwoch, 16.10.	Donnerstag, 17.10.	Freitag, 18.10.	Samstag 19.10	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>	09:30 – 10:30 Uhr: Ausgabe der Startunterlagen 10:30 – 11:00 Uhr: Nachmeldung für den Herbstlauf	Fit-Mix <i>schwer</i>	Tabata <i>schwer</i>	Am Hauptbade- strand, roter Rettungsturm Nr. 2 / blaue Bude Strandabgang TöwerVital Bei Regen / Sturm muss die Veranstaltung leider ausfallen! Mindestens 4 Personen pro Kurs
11:15 – 12:00 Uhr	Thalasso- gymnastik <i>mittel</i>	Thalasso- gymnastik <i>mittel</i>	Thalasso- gymnastik <i>mittel</i>	Thalasso- gymnastik <i>mittel</i>	Thalasso- gymnastik <i>mittel</i>	Thalasso- gymnastik <i>mittel</i>	
18:30 – 19:15 Uhr		Rückenfit <i>mittel</i>	Zumba <i>mittel</i>	15:00 Uhr: Herbstlauf Start & Ziel am Kurhotel Juist	19:30 – 22:30 Uhr: Lateinamerikanischer Tanzabend mit Workshop		Haus des Kurgastes (Eingang Ostseite, Strandsportraum) Mindestens 4 Personen pro Kurs
20:00 – 21:00 Uhr		Bachata / Salsa Tanzworkshop <i>siehe Aushang</i>		Teilnahmegebühr: 3 € – Bambini 5 € – Kinder und Jugendliche 10 € – Erwachsene  Anmeldeschluss am Di, 15.10. – Anmeldung nur online  Nachmeldung 10:30 – 11:00 (zzgl. 5 € Kinder + Jugend. 10 € Erwachsene)  <i>Bei Regen / Sturm wird das Turnier verschoben oder muss ausfallen</i>	Es darf und soll bitte ausgelassen getanzt werden! Die Musik bringt garantiert jede*n zum Tanzen! Du brauchst keine Tanzpartnerin bzw. Tanzpartner. 20:15 Uhr: Bachata-Workshop 21:15 Uhr: Salsa Workshop Für Getränke wird gesorgt Teilnahmegebühr: 10 €		



Strandsport

