

# Sportprogramm 27. & 28. Dezember 2024

Uhrzeit	Freitag 27.12.	Samstag, 28.12.	Ort
10:30 – 11:00 Uhr	<b>Ganzkörper-Workout</b> <i>schwer</i>	<b>Fit-Mix</b> <i>schwer</i>	<b>Strandsporthaus, Haus des Kurgastes</b> Eingang Ostseite Die Kurse finden ab 4 Teilnehmenden statt.
11:15 – 12:00 Uhr	<b>Gymnastik</b> <i>mittel</i>	<b>Gymnastik</b> <i>mittel</i>	



# Sportprogramm 30.12. - 02. Januar 2025

Uhrzeit	Montag 30.12.	Dienstag, 31.12.	Mittwoch, 01.01.	Donnerstag 02.01.	Ort
10:30 – 11:00 Uhr	<b>Rückenfit</b> <i>mittel</i>			<b>Winter-Workout</b> <i>schwer</i>	<b>Strandsporthaus, Haus des Kurgastes</b> Eingang Ostseite Die Kurse finden ab 4 Teilnehmenden statt.
11:15 – 12:00 Uhr	<b>Gymnastik</b> <i>mittel</i>			<b>Gymnastik</b> <i>mittel</i>	
ab 15:00 Uhr		<b>Silvester-Strandlauf</b> für die ganze Familie Treffen: 14:30 Uhr Start: 15:00 Uhr Strecke: 5 km (keine Wertung)  Im Anschluss an den Lauf laden wir euch herzlich zu einem heißen Kakao ein.  Anmeldung in der Tourist-Information im Rathaus bis zum 30.12.2024. <i>kostenfrei – eine Leistung der TöwerCard</i>			<b>Platz vor dem Strandhotel Kurhaus</b> Bei Regen / Sturm muss die Veranstaltung leider ausfallen!

