

Sportprogramm 27. & 28. Dezember 2024

Uhrzeit	Freitag 27.12.	Samstag, 28.12.	Ort
10:30 – 11:00 Uhr	Ganzkörper-Workout <i>schwer</i>	Fit-Mix <i>schwer</i>	Strandsporthaus, Haus des Kurgastes Eingang Ostseite Die Kurse finden ab 4 Teilnehmenden statt.
11:15 – 12:00 Uhr	Gymnastik <i>mittel</i>	Gymnastik <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	Rückenfit <i>mittel</i>			Winter-Workout <i>schwer</i>	Strandsporthaus, Haus des Kurgastes Eingang Ostseite Die Kurse finden ab 4 Teilnehmenden statt.
11:15 – 12:00 Uhr	Gymnastik <i>mittel</i>			Gymnastik <i>mittel</i>	
ab 15:00 Uhr		Silvester-Strandlauf 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>			Platz vor dem Strandhotel Kurhaus Bei Regen / Sturm muss die Veranstaltung leider ausfallen!

