

Dezember	Ahlbeck	Heringsdorf	Bansin
Montag 03.12.			10:30 Uhr Klimawanderung
Dienstag 04.12.	08:30 Uhr Fit am Morgen		
Mittwoch 05.12.		14:00 Uhr Eisstockschießen	
Donnerstag 06.12.	08:30 Uhr Fit am Morgen		
Freitag 07.12.			10:30 Uhr Geocaching
Montag 10.12.			10:30 Uhr Klimawanderung
Dienstag 11.12.	08:30 Uhr Fit am Morgen		
Mittwoch 12.12.		14:00 Uhr Eisstockschießen	
Donnerstag 13.12.	08:30 Uhr Fit am Morgen		
Freitag 14.12.			10:30 Uhr Geocaching
Montag 17.12.			10:30 Uhr Klimawanderung
Dienstag 18.12.	08:30 Uhr Fit am Morgen		
Mittwoch 19.12.		14:00 Uhr Eisstockschießen	
Donnerstag 20.12.	08:30 Uhr Fit am Morgen		
Freitag 21.12.			10:30 Uhr Geocaching

**Bitte melden Sie sich für die Sportveranstaltungen telefonisch an.
Mo. – Fr. 8:00 – 15:30 Uhr**

Festnetz: 038378 24441 | Mobil: 0160 5875320

Möchten Sie selbstständig unsere Geocachingtouren ausprobieren?

Die Streckenbücher sind in den Touristinformationen
Ahlbeck · Heringsdorf · Bansin und in unserem
Onlineshop kaiserbaeder-auf-usedom.de/shop
erhältlich. Viel Spaß beim „Cachen“!



Klimawanderung

Haus des Gastes
Seebad Bansin,
Strandpromenade
an der Seebrücke

Kosten:

mit Kurkarte kostenfrei,
ansonsten Preis der
Tageskurkarte

**Ausdauertraining
am Strand und durch
den Küstenwald.**

Das salzhaltige Aerosol wirkt in der Brandungszone wie ein natürliches Inhalationsgerät. Unter Ausnutzung der Brandungsaerosole am Meer und der Höhenunterschiede der Steilküste möchten wir ein Ausdauertraining mit Ihnen durchführen. (ca. 90 min.; Strecke 5,5 km; mind. 3 Pers., bitte sportl. Schuhwerk tragen)

Geocaching

Haus des Gastes, Seebad
Bansin, Strandpromenade
an der Seebrücke

Touristinformation, Seebad
Heringsdorf, Delbrückstr. 69

Touristinformation, Seebad
Ahlbeck, Dünenstraße 45

Kosten: 6,50 € Mietge-
bühr GPS/Streckenbuch

**Eine elektronische
„Schatzsuche“ mit
GPS Unterstützung.**

Mit einem Streckenbuch sind die Teilnehmer selbstständig unterwegs und müssen verschiedene knifflige und einfachere Aufgaben lösen und lernen dabei die Kaiserbäder näher kennen. Ein GPS-Gerät wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt und nach einer kurzen Einweisung geht's los. Bitte Personalausweis zur Vorlage für Kopie mitbringen. (Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre in Begleitung)

**Fit am Morgen
Zirkeltraining**

Aktivpromenade Seebad
Ahlbeck, Dünenstraße
(600 m li. der Seebrücke
in Richtung Heringsdorf)

Kosten: mit Kurkarte
kostenfrei, ansonsten
Preis der Tageskurkarte

**Macht den ganzen
Körper fit.**

Herz-Kreislauf-Training, eine effektive Fettverbrennung, eine bessere Muskulatur oder mehr Leistung in Ihrer Sportart, das Zirkeltraining ist hier eine effektive Methode zur Zielerreichung.

Eisstockschießen

Eisarena Insel Usedom
Seebad Heringsdorf,
Strandpromenade
rechts der Seebrücke

Kosten:

5,00 € Erwachsene
3,00 € Kinder

**Geselliger Spaß
für Groß und Klein**

Eine beliebte gesellige Sportart mit jahrhundertealter Tradition – für Erwachsene und Kinder mit Anleitung. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen
Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl auch selbstständig möglich – dann bitte direkt an die Mitarbeiter der Eisarena wenden: 0152- 54971925