

KURSPLAN 2023

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:00 Uhr - 09:30 Uhr	Strandgymnastik - Handtuch als Unterlage -	Rücken Fit - Handtuch als Unterlage -	06:00 Uhr Yoga bei Sonnenaufgang 45 Min - 8 €	Bauch-Beine-Po - Handtuch als Unterlage -	Strandgymnastik - Handtuch als Unterlage -	Geöffnet von 10:00 - 16:00 Uhr	Geöffnet von 10:00 - 16:00 Uhr
10:00 Uhr - 10:30 Uhr	Kleine Strandforscher Kescher & Eimer mitbringen	Boccia	Cornhole	Strandolympiade	Tic Tac Toe	Rücken Fit - Handtuch als Unterlage -	Vinyasa Yoga für Alle 60 Min - 10 € ab 31.07. Bauch-Beine-Po
10:30 Uhr - 11:00 Uhr						Freies Spiel	Freies Spiel
11:00 Uhr - 12:00 Uhr	Torschützenkönig	Strandolympiade	Beachhandball Turnier	Discgolf	Kleine Strandforscher Kescher & Eimer mitbringen	Beachbasketball Turnier	Sandfigurenwettbewerb Eimer & Schaufel mitbringen
13:00 Uhr - 15:30 Uhr	Volleyball Turnier	Beachsoccer Turnier	Beachtennis Turnier	Volleyball Turnier	Beachsoccer Turnier	Volleyball Turnier	Beachtennis Turnier

☺ Tipps für Kinder

Ganztagsangebote wie **STAND-UP-PADDLING** (5 € / Stunde) | BOCCIA | SLACKLINE | BALANCE BOARD... Die Spielflächen sind kostenfrei nutzbar. Bei Schlechtwetter bleibt der Sportstrand geschlossen und die Kurse finden nicht statt. **Teilnahme nur mit gültiger UsedomCard (Kurkarte)**

Sunrise STAND-UP-PADDLING | Mi 07:00 Uhr
Anmeldung bis Di, 17:00 Uhr unter 0160 587 53 19

Informationen zu den Yoga-Kursen von Petra und Floor auf unserer Website:



Habt Ihr Fragen?
Ruft uns gern an oder schreibt uns:
0160 587 53 19
(auch WhatsApp)



Öffnungszeiten
19.06. - 10.09.2023
Mo - Fr 09:00 - 17:00 Uhr
Sa & So 10:00 - 16:00 Uhr

Wo Ihr uns findet?
Seebad Ahlbeck
Strandaufgänge 1 Y | 1 Z
Zwischen den Seebrücken
Ahlbeck & Heringsdorf



- Änderungen vorbehalten -