

KURSPLAN 2024

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:00 Uhr - 09:30 Uhr		Rücken Fit - Handtuch als Unterlage -	05:15 Uhr - Meditation 30 Min 06:00 Uhr - Yoga 60 Min - 10€	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	😊	😊	😊	😊		Rücken Fit - Handtuch als Unterlage -	Mindful Yoga 60 Min - 10€ - Handtuch als Unterlage -
10:30 Uhr - 11:00 Uhr		Boccia	Cornhole	Strandolympiade	Spikeball	Freies Spiel	
11:00 Uhr - 12:00 Uhr	Energie Yoga mit Atemübungen 60 Min - 10€ - Handtuch als Unterlage -	😊 Strandolympiade	😊 Torschützenkönig	😊 Beachhandball Turnier	😊 Kleine Strandforscher Kescher & Eimer mitbringen	😊 Torschützenkönig	😊 Sandfiguren- wettbewerb Eimer & Schaufel mitbringen
13:00 Uhr - 15:30 Uhr	Volleyball Turnier	😊 Beachsoccer Turnier	Beachtennis Turnier	Volleyball Turnier	😊 Beachsoccer Turnier	Volleyball Turnier	Beachtennis Turnier
20:00 Uhr - 21:00 Uhr			Sundown-SUP Infos unten	Yoga meets Sound 60 Min - 10€ - Handtuch als Unterlage -		😊 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)

Sundown STAND-UP-PADDLING | Mi 20:00 Uhr | Anmeldung bis Di 17:00 Uhr unter 0160 587 53 19