

# Wochenplan SportStrand Timmendorf 2009



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 9.00	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	F R E I E S  S P I E L	Beach- volley- ball- Turnier  und  HSV Beach Soccer- Turnier  (siehe Aushänge an der Hütte)
9.00 - 9.45	Bauch-Beine-Po	Zirkel und Entspannung	Rückenfit	Bauch-Beine-Po	Rückenfit		
10.00 - 11.00	Beach Soccer	Beach-volleyball	Beach-volleyball	Beach Soccer	Beach-volleyball		
11.00 - 12.00							
	Freies Spiel	Freies Spiel	Freies Spiel	Freies Spiel	Freies Spiel		
15.00 - 16.00	Beach-volleyball	Beach-volleyball	Beach Soccer	Beach-volleyball	Beach-volleyball		
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00	Nordic Walking	Ultimate Frisbee	Nordic Walking	Ultimate Frisee	Nordic Walking		