

KOSTENLOS
für alle Gäste

Wochenplan – SportStrand DAMP 2010



vom 05. Juli bis zum 29. August

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00-11.00	Rückenfit	Lauf Training	Nordic Walking	Bauch-Beine-Po	Boot Camp	F R E I E S S P I E L (Equipment kann an der Hütte ausgeliehen werden)	Zirkel und Entspannung
11.00-12.00	Beachvolleyball	Beach Soccer	Beachvolleyball für Anfänger	Beachvolleyball für Anfänger	Beachvolleyball (fS)		Beachvolleyball
12.00-12.30		Beach Soccer	Beach Soccer	Beach Soccer	Beach Soccer		Beach Soccer (fS)
	Freies Spiel	Freies Spiel	Freies Spiel	Freies Spiel	Freies Spiel		Freies Spiel
14.30-15.00	Family Time	Family Time	Family Time	Family Time	Family Time		Family Time
15.00-16.00	Beach Soccer	Beach Soccer	Beach Soccer	Beach Soccer	Beach Soccer		Beach Soccer (fS)
16.00-17.00	Slacklining	Beachvolleyball	Slacklining	Beachvolleyball	Beachvolleyball (fS)		Slacklining
17.00-18.00	Beach-VB für Kinder	Beach Soccer	Beachvolleyball	Beach Soccer	Beach Soccer	Beach-VB für Kinder	
17.00-18.00	Nordic Walking	Ultimate Frisbee	Beachminton	Strand Boule - Turnier	Nordic Walking	Ultimate Frisbee	Beachminton
17.00-18.00		Beachminton	Beachminton	Beachminton	Beachminton	Beachminton	Beachvolleyball
17.00-18.00		Lauf Training	Lauf Training	Lauf Training	Lauf Training	Lauf Training	Lauf Training
19.30-21.00	Beachvolleyball (fS)	Beach Soccer (fS)	Beachvolleyball (fS)	Beach Soccer (fS)	Beachvolleyball Turnier	Beach Soccer Turnier	Beachvolleyball (fS)
19.30-21.00							Beach Soccer (fS)

Treffpunkt für sämtliche Aktivitäten ist an der SportStrand Hütte am Aktionstrand.

SportStrand Trainingscamps: 19.-21. Juli, 3-tägiges **Beach Soccer Camp** für 109.- Euro / 02.-04. August, 3-tägiges **Beachvolleyball Camp** für 109.- Euro

Das Sport-Equipment kann zu den Öffnungszeiten an der SportStrand-Hütte gegen Pfand ausgeliehen werden.

fS = freies Spiel, kein Training

