



Thalasso-Strandsport am Weststrand

01. Mai bis 15. September 2024

Tag	Zeit	Ort	Kurs	Beschreibung
Montag	10.00	Westbad	ThalassoSport	<i>Richte dich auf!</i> Gymnastik- und Kräftigungsübungen direkt an der Brandungszone
	11.00	Westbad	ThalassoRelax	<i>Atme mal wieder richtig durch!</i> Dehnen, Atmen, Entspannen-Kraft und Erholung für den ganzen Körper
Dienstag	10.00	Westbad	ThalassoSport	<i>Richte dich auf!</i> Gymnastik- und Kräftigungsübungen direkt an der Brandungszone
	11.00	Westbad	ThalassoRelax	<i>Atme mal wieder richtig durch!</i> Dehnen, Atmen, Entspannen-Kraft und Erholung für den ganzen Körper
Mittwoch	10.00	Westbad	ThalassoSport	<i>Richte dich auf!</i> Gymnastik- und Kräftigungsübungen direkt an der Brandungszone
	11.00	Westbad	ThalassoRelax	<i>Atme mal wieder richtig durch!</i> Dehnen, Atmen, Entspannen-Kraft und Erholung für den ganzen Körper
Donnerstag	10.00	Westbad	ThalassoSport	<i>Richte dich auf!</i> Gymnastik- und Kräftigungsübungen direkt an der Brandungszone
	11.00	Westbad	ThalassoRelax	<i>Atme mal wieder richtig durch!</i> Dehnen, Atmen, Entspannen-Kraft und Erholung für den ganzen Körper
Freitag	10.00	Westbad	ThalassoSport	<i>Richte dich auf!</i> Gymnastik- und Kräftigungsübungen direkt an der Brandungszone
	11.00	Westbad	ThalassoRelax	<i>Atme mal wieder richtig durch!</i> Dehnen, Atmen, Entspannen-Kraft und Erholung für den ganzen Körper

Zum Programm
„Strandsport“



Dauer je Einheit: ca. 45 Minuten. Treffpunkt ist an der Badehalle am Weststrand. Umkleidekabinen und Duschen sind in der Badehalle vorhanden. **Unser Tipp: Anschließend ein Bad im Meer – mehr Thalasso geht nicht.** Dieses Angebot ist eine Leistung der NorderneyCard und wird mit dem Gästebbeitrag finanziert. Änderungen sind wetterbedingt vorbehalten.

Zum Programm
„Sport am Meer“

