

Hier findest Du Deine

# Freizeitkurse

## Montag

### Fußball D-Jugend

16:30 - 18:30 Uhr  
Sommer: TSV Sportplatz  
Winter: Sporthalle  
Campus Nordsee

### Rücken-fit

ab 17:30 / 18:30 Uhr  
Utholmhalle

### Basketball

19:00 - 21:00 Uhr  
Sporthalle  
Campus Nordsee

### Badminton

19:30 - 22:00 Uhr  
Utholmhalle

## Dienstag

### Drawing Attention

15:00 - 17:00 Uhr  
Atelier

### Schwimmen/DLRG

17:00 - 20:00 Uhr  
Dünen-Therme

### Yoga

17:00 - 18:00 Uhr  
Sporthalle Fasanenweg

### Step Workout

18:00 - 19:00 Uhr  
Sporthalle Fasanenweg

### Dart ab 16 Jahre

19:00 - 21:00 Uhr  
TSV-Vereinsheim SPO

## Mittwoch

### Haussprecher

17:00 Uhr  
Verwaltung

### Nordic Walking

Sommer: 17:00 - 18:00 Uhr  
Winter: 15:00 - 16:00 Uhr  
Wendeplatz

### Fußball D-Jugend

17:00 - 18:30 Uhr  
Sommer: TSV Sportplatz  
Winter: Sporthalle  
Campus Nordsee

### Lauftreff

17:30 - 18:30 Uhr  
Wendeplatz

### Schach

19:00 - 20:30 Uhr  
Schülercafé STURMfrei

### Indoor-Cycling

19:30 - 21:00 Uhr  
Sporthalle  
Campus Nordsee

## Donnerstag

### Reiten

ab 15:00 - 17:00 Uhr  
Reitstall Dreilanden

### Schülercafé AG

16:00 - 17:00 Uhr  
Schülercafé STURMfrei

### Pilates

18:15 - 19:15 Uhr  
Utholmhalle

### Indoor-Cycling

18:30 - 19:30 Uhr  
Sporthalle  
Campus Nordsee

### Tischtennis

19:30 - 21:00 Uhr  
Sporthalle  
Campus Nordsee

### Boxen

19:30 - 21:00 Uhr  
Sporthalle  
Campus Nordsee

### Zirkeltraining

19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Fasanenweg

### Dart ab 16 Jahre

19:00 - 21:00 Uhr  
TSV-Vereinsheim SPO

## Freitag

### Sportabzeichen Training

Mai, Juni, Okt, Sept  
(Jul, Aug)  
17:00 - 18:00 Uhr  
18:30 - 19:30 Uhr  
Sporthalle  
Campus Nordsee

### Basketball

17:00 - 18:30 Uhr  
Utholmhalle

### Volleyball

19:30 - 22:00 Uhr  
Sporthalle  
Campus Nordsee

## Samstag & Sonntag

### Ausflüge & individuelle Freizeit

Internatswochenende  
heißt bei uns Aktions-Wo-  
chenende:  
LAN-Party, Klettern,  
Strandtag, Kart-Fahren,  
Kanutour, Segelwochen-  
ende, Heidepark, Snow  
Dome uvm.

## Individuell

### Leichtathletik

mehrere Tage  
Termine s. Website  
[lgtoenningstpeter.de](http://lgtoenningstpeter.de)

## weitere Kooperationen

### Musikunterricht

nach Absprache  
Kreismusikschule NF  
in Garding

### Golf

nach Absprache  
Golfclub Open County

### Fitness

täglich  
individuelle Einweisung

### Vereine auf Eiderstedt

nach Absprache  
Tennis, Handball, Kiten,  
SUP & uvm.

### Schul-AGs

großes AG-Angebot  
in der Nordseeschule

Wir wünschen Euch viel Spaß!

Nordsee-Internat

