

# Veranstaltungskalender

vom **24.06.2022** bis **04.09.2022**

<b>Zeit</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>
<b>27.06.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.  Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>28.06.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>29.06.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.  Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.  Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne

**30.06.2022 (Do)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Tabata für Fortgeschrittene**

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
Homepage: [www.grossenbrode.de](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**01.07.2022 (Fr)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Aroha® - Cardio Workout**

Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt.

Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Veranstalter: GTS  
Homepage: [www.aroha-academy.de/AROHA](http://www.aroha-academy.de/AROHA)  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**02.07.2022 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo**

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
Homepage: [www.grossenbrode.de](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

<b>03.07.2022 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.  Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.  Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>04.07.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.  Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>04.07.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.  Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>05.07.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne

<p><b>05.07.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>06.07.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>06.07.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>07.07.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>07.07.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>08.07.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>08.07.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>09.07.2022 (Sa)</b> 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p><b>Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo</b> Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>10.07.2022 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p><b>Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper &amp; Geist in Einklang.</p> <p>Stretch &amp; Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>

<p><b>11.07.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>11.07.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>12.07.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>12.07.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>13.07.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>13.07.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>14.07.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>14.07.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>15.07.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>15.07.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<b>16.07.2022 (Sa)</b> 10:00 bis 11:00 Uhr	<b>Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo</b> Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.  ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>17.07.2022 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.  Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.  Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>18.07.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.  Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>18.07.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.  Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne



<b>19.07.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>19.07.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.  Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>20.07.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.  Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.  Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>20.07.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.  Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne

<p><b>21.07.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>21.07.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>22.07.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>22.07.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

**23.07.2022 (Sa)**  
10:00 Uhr

### **Finale Flens-Beachsoccer-Trophy 2022**

**23775 Großenbrode**  
Südstrand

"Sonne, Strand und Sambafußball" – so lautete in den Sommern das Motto an Schleswig-Holsteins Küsten. Der Schleswig-Holsteinische Fußballverband (SHFV) hofft, dass die Flens-Beach-Trophy durchgeführt werden kann. Für Vereins- als auch Freizeitteams ist es die ideale Gelegenheit, um einmal mit ehemaligen Fußballkolleg\*innen oder Freund\*innen gemeinsam zu kicken, Ostsee- oder Nordseeluft zu schnuppern und dabei ordentlich Sand aufzuwirbeln.

Die Serie für die Erwachsenen umfasst 7 unterschiedliche Qualifikationsstandorte. Gespielt wird um acht Startplätze für das große Landesfinale, das am 23. und 24 Juli im Ostseeheilbad Großenbrode ausgetragen wird. Bei der Flens-Beach-Trophy, die erneut von ihrem Titelsponsor, der Flensburger Brauerei, sowie von ihren langjährigen Partnern NordwestLotto Schleswig-Holstein und der Provinzial unterstützt wird, geht es neben der reinen Freude am Fußballspielen im Sand vor den schönsten Kulissen Norddeutschlands auch um lukrative Preisgelder. So erhalten die Sieger der einzelnen Qualifikationsturniere bei den Herren und der Frauenturniere je 100,- €, und bei der abschließenden Landesmeisterschaft der Herren werden Preisgelder von insgesamt 550,- € (Sieger 300,- €) ausgelobt. Bei den Herren winken zusätzlich Prämien für eine Top-Drei-Platzierung in der Gesamtwertung (1. Platz: 300,- €).

"Wir sind stolz, nach einem hinter uns liegenden deprimierenden Jahr für den Amateurfußball, den Neustart im Land zwischen den Meeren mit unseren Beachsoccer-Events einläuten zu können. Durch unsere breite Angebotspalette mit Turnieren für Jung und Alt ist im Grunde für jeden Fußballbegeisterten etwas dabei", blickt Ingo Hartwig, Vorsitzender des SHFV Ausschusses für Freizeit- und Breitenfußball, der bevorstehenden Strandsaison freudig entgegen.

Eine Teilnahme an der Flens-Beach-Trophy 2021 ist gegen ein Startgeld in Höhe von 79,- € bzw. 59,- € (ab der zweiten Teilnahme) möglich. Weitere Informationen zur Flens-Beach-Trophy unter [www.shfv-kiel.de](http://www.shfv-kiel.de).

Veranstalter: SEMSH  
Homepage: [www.flens-beach-trophy.de](http://www.flens-beach-trophy.de)  
E-Mail: [f.thiesen@shfv-kiel.de](mailto:f.thiesen@shfv-kiel.de)

**23.07.2022 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo**

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
Homepage: [www.grossenbrode.de](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**24.07.2022 (So)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Stretch & Relax**

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
Homepage: [www.grossenbrode.de](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**24.07.2022 (So)**  
10:00 Uhr

### **Finale Flens-Beachsoccer-Trophy 2022**

**23775 Großenbrode**  
Südstrand

"Sonne, Strand und Sambafußball" – so lautete in den Sommern das Motto an Schleswig-Holsteins Küsten. Der Schleswig-Holsteinische Fußballverband (SHFV) hofft, dass die Flens-Beach-Trophy durchgeführt werden kann. Für Vereins- als auch Freizeitteams ist es die ideale Gelegenheit, um einmal mit ehemaligen Fußballkolleg\*innen oder Freund\*innen gemeinsam zu kicken, Ostsee- oder Nordseeluft zu schnuppern und dabei ordentlich Sand aufzuwirbeln.

Die Serie für die Erwachsenen umfasst 7 unterschiedliche Qualifikationsstandorte. Gespielt wird um acht Startplätze für das große Landesfinale, das am 23. und 24 Juli im Ostseeheilbad Großenbrode ausgetragen wird. Bei der Flens-Beach-Trophy, die erneut von ihrem Titelsponsor, der Flensburger Brauerei, sowie von ihren langjährigen Partnern NordwestLotto Schleswig-Holstein und der Provinzial unterstützt wird, geht es neben der reinen Freude am Fußballspielen im Sand vor den schönsten Kulissen Norddeutschlands auch um lukrative Preisgelder. So erhalten die Sieger der einzelnen Qualifikationsturniere bei den Herren und der Frauenturniere je 100,- €, und bei der abschließenden Landesmeisterschaft der Herren werden Preisgelder von insgesamt 550,- € (Sieger 300,- €) ausgelobt. Bei den Herren winken zusätzlich Prämien für eine Top-Drei-Platzierung in der Gesamtwertung (1. Platz: 300,- €).

"Wir sind stolz, nach einem hinter uns liegenden deprimierenden Jahr für den Amateurfußball, den Neustart im Land zwischen den Meeren mit unseren Beachsoccer-Events einläuten zu können. Durch unsere breite Angebotspalette mit Turnieren für Jung und Alt ist im Grunde für jeden Fußballbegeisterten etwas dabei", blickt Ingo Hartwig, Vorsitzender des SHFV Ausschusses für Freizeit- und Breitenfußball, der bevorstehenden Strandsaison freudig entgegen.

Eine Teilnahme an der Flens-Beach-Trophy 2021 ist gegen ein Startgeld in Höhe von 79,- € bzw. 59,- € (ab der zweiten Teilnahme) möglich. Weitere Informationen zur Flens-Beach-Trophy unter [www.shfv-kiel.de](http://www.shfv-kiel.de).

Veranstalter: SEMSH  
Homepage: [www.flens-beach-trophy.de](http://www.flens-beach-trophy.de)  
E-Mail: [f.thiesen@shfv-kiel.de](mailto:f.thiesen@shfv-kiel.de)

**25.07.2022 (Mo)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

### **Yoga mit Sabine Matzen**

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

<p><b>25.07.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>26.07.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>26.07.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>27.07.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>27.07.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>28.07.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>28.07.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>29.07.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>29.07.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<b>30.07.2022 (Sa)</b> 10:00 bis 11:00 Uhr	<b>Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo</b> Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.  ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>31.07.2022 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.  Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.  Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>01.08.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.  Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>01.08.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.  Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne



<p><b>02.08.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>02.08.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>03.08.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>03.08.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>04.08.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>04.08.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>05.08.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>05.08.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>06.08.2022 (Sa)</b> 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p><b>Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo</b> Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>07.08.2022 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p><b>Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper &amp; Geist in Einklang.</p> <p>Stretch &amp; Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>08.08.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>08.08.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>09.08.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>09.08.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>10.08.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>10.08.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>11.08.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>11.08.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>12.08.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>12.08.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>13.08.2022 (Sa)</b> 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p><b>Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo</b> Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>14.08.2022 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p><b>Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper &amp; Geist in Einklang.</p> <p>Stretch &amp; Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>15.08.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>15.08.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>16.08.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>16.08.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>17.08.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>17.08.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>18.08.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>18.08.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>19.08.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>19.08.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>



<b>20.08.2022 (Sa)</b> 10:00 bis 11:00 Uhr	<b>Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo</b> Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.  ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>21.08.2022 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.  Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.  Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>22.08.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.  Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>22.08.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.  Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne

<p><b>23.08.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>23.08.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>24.08.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>24.08.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>25.08.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>25.08.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>26.08.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>26.08.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<b>27.08.2022 (Sa)</b> 10:00 bis 11:00 Uhr	<b>Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo</b> Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.  ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>28.08.2022 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.  Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.  Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne
<b>29.08.2022 (Mo)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr	<b>Yoga mit Sabine Matzen</b> Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.  Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne
<b>29.08.2022 (Mo)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.  Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne

<p><b>30.08.2022 (Di)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Functional Workout für Anfänger</b> Dieses Training verwendet freie Übungen zur Erhaltung und Stabilisation des Bewegungsapparates und wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Mehrere Muskelketten werden gleichzeitig trainiert um den Körper optimal im Alltag belasten zu können. Die Leistungsfähigkeit wird optimiert und der Körper wird durch das dreidimensionale Training perfekt gefordert. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>30.08.2022 (Di)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>31.08.2022 (Mi)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Natalie Kruse</b> Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atempinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>31.08.2022 (Mi)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

<p><b>01.09.2022 (Do)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Tabata für Fortgeschrittene</b> Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>01.09.2022 (Do)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>02.09.2022 (Fr)</b> 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p><b>Aroha® - Cardio Workout</b> Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität ca. eine Stunde lang trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Christina Zocher als zertifizierte Aroha® Instructorin führt ca 45 Minuten durch das faszinierende Konzept und ist für alle Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: <a href="http://www.aroha-academy.de/AROHA">www.aroha-academy.de/AROHA</a> Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>
<p><b>02.09.2022 (Fr)</b> 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Strandgymnastik</b> Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

**03.09.2022 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo**

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
Homepage: [www.grossenbrode.de](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**04.09.2022 (So)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Stretch & Relax**

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
Homepage: [www.grossenbrode.de](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne