

Veranstaltungskalender

vom **06.08.2022** bis **04.09.2022**

Zeit	Veranstaltung	Ort
11.08.2022 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
11.08.2022 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
12.08.2022 (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 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
12.08.2022 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

13.08.2022 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
14.08.2022 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
15.08.2022 (Mo) 08:15 bis 09:15 Uhr	Yoga mit Sabine Matzen 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
15.08.2022 (Mo) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

16.08.2022 (Di) 08:15 bis 09:15 Uhr	Functional Workout für Anfänger 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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
16.08.2022 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
17.08.2022 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Pilates mit Natalie Kruse 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
17.08.2022 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>18.08.2022 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>18.08.2022 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>19.08.2022 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: www.aroha-academy.de/AROHA Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>19.08.2022 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

<p>20.08.2022 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>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.</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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>21.08.2022 (So) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Stretch & 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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>22.08.2022 (Mo) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Yoga mit Sabine Matzen 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>22.08.2022 (Mo) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

23.08.2022 (Di) 08:15 bis 09:15 Uhr	Functional Workout für Anfänger 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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
23.08.2022 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
24.08.2022 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Pilates mit Natalie Kruse 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
24.08.2022 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>25.08.2022 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>25.08.2022 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>26.08.2022 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: www.aroha-academy.de/AROHA Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>26.08.2022 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

<p>27.08.2022 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>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.</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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>28.08.2022 (So) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Stretch & 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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>29.08.2022 (Mo) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Yoga mit Sabine Matzen 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>29.08.2022 (Mo) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

30.08.2022 (Di) 08:15 bis 09:15 Uhr	Functional Workout für Anfänger 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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
30.08.2022 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
31.08.2022 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Pilates mit Natalie Kruse 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
31.08.2022 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik 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	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>01.09.2022 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</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: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>01.09.2022 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik 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>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>02.09.2022 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Veranstalter: GTS Homepage: www.aroha-academy.de/AROHA Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>02.09.2022 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik 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>23775 Großenbrode 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
E-Mail: 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
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne