

# Veranstaltungskalender

vom **12.08.2022** bis **01.09.2024**

| Zeit                                          | Veranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ort                                                   |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>18.05.2024 (Sa)</b><br>11:00 bis 12:30 Uhr | <b>Pfingstfest Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo</b><br>Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.<br><br>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>08.06.2024 (Sa)</b><br>09:00 bis 18:00 Uhr | <b>Flens-Beachvolleyball-Cup mit dem SHVV</b><br>Hochklassiger Beachvolleyball an der neuen Promenade<br>Am 08. und 09. Juni ist es endlich wieder so weit. Die FLENS Beach-Tour ist zu Gast im Ostseeheilbad Großenbrode. Der Standort ist seit Jahren ein verlässlicher Partner der Tour und gehört natürlich auch in diesem Jahr wieder mit dazu.<br><br>Veranstalter: Schleswig-Holsteinischer Volleyball-Verband e.V.<br>Homepage: <a href="http://www.shvv.de">www.shvv.de</a><br>Telefon: 04367-997111<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                        | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>Südstrand    |
| <b>09.06.2024 (So)</b><br>09:00 bis 18:00 Uhr | <b>Flens-Beachvolleyball-Cup mit dem SHVV</b><br>Hochklassiger Beachvolleyball an der neuen Promenade<br>Am 08. und 09. Juni ist es endlich wieder so weit. Die FLENS Beach-Tour ist zu Gast im Ostseeheilbad Großenbrode. Der Standort ist seit Jahren ein verlässlicher Partner der Tour und gehört natürlich auch in diesem Jahr wieder mit dazu.<br><br>Veranstalter: Schleswig-Holsteinischer Volleyball-Verband e.V.<br>Homepage: <a href="http://www.shvv.de">www.shvv.de</a><br>Telefon: 04367-997111<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                        | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>Südstrand    |

**24.06.2024 (Mo)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Sport: 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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

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

**25.06.2024 (Di)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)**

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

BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

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

**26.06.2024 (Mi)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**CORE-Workout**

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.  
"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.  
Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

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

**23775 Großenbrode**  
Teichstraße 12  
MeerBühne

**27.06.2024 (Do)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Sport: 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

**28.06.2024 (Fr)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Sport: Pilates mit Maria Braatz**

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 Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin

Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**30.06.2024 (So)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Sport: 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.  
Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.

Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**01.07.2024 (Mo)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Sport: 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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

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

**01.07.2024 (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

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>02.07.2024 (Di)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.fueh@grossenbrode.de">r.fueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                   | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne   |
| <b>02.07.2024 (Di)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>03.07.2024 (Mi)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>CORE-Workout</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Teichstraße 12<br>MeerBühne |
| <b>03.07.2024 (Mi)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>04.07.2024 (Do)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br>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!<br><br>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>04.07.2024 (Do)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>05.07.2024 (Fr)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br>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.<br><br>Pilates wird von Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>05.07.2024 (Fr)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>07.07.2024 (So)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Yoga mit Sabine Matzen</b><br>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.<br>Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>08.07.2024 (Mo)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Stretch &amp; Relax</b><br>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.<br><br>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.<br><br>Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>08.07.2024 (Mo)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>09.07.2024 (Di)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.fueh@grossenbrode.de">r.fueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                   | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne   |
| <b>09.07.2024 (Di)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>10.07.2024 (Mi)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>CORE-Workout</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Teichstraße 12<br>MeerBühne |
| <b>10.07.2024 (Mi)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>11.07.2024 (Do)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br>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!<br><br>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>11.07.2024 (Do)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>12.07.2024 (Fr)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br>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 Ateminsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.<br><br>Pilates wird von Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                 | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>12.07.2024 (Fr)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

**14.07.2024 (So)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Sport: 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.  
Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.

Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**15.07.2024 (Mo)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Sport: 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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

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

**15.07.2024 (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

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>16.07.2024 (Di)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.fueh@grossenbrode.de">r.fueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                   | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne   |
| <b>16.07.2024 (Di)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>17.07.2024 (Mi)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>CORE-Workout</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Teichstraße 12<br>MeerBühne |
| <b>17.07.2024 (Mi)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>18.07.2024 (Do)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br>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!<br><br>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>18.07.2024 (Do)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>19.07.2024 (Fr)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br>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.<br><br>Pilates wird von Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>19.07.2024 (Fr)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>21.07.2024 (So)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Yoga mit Sabine Matzen</b><br>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.<br>Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>22.07.2024 (Mo)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Stretch &amp; Relax</b><br>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.<br><br>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.<br><br>Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>22.07.2024 (Mo)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>23.07.2024 (Di)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.fueh@grossenbrode.de">r.fueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                   | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne   |
| <b>23.07.2024 (Di)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>24.07.2024 (Mi)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>CORE-Workout</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Teichstraße 12<br>MeerBühne |
| <b>24.07.2024 (Mi)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>25.07.2024 (Do)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br>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!<br><br>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>25.07.2024 (Do)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>26.07.2024 (Fr)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br>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 Ateminsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.<br><br>Pilates wird von Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                 | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>26.07.2024 (Fr)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

**28.07.2024 (So)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Sport: 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.  
Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.

Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**28.07.2024 (So)**  
10:30 bis 11:15 Uhr

**Sport: Aqua-Fitness-Special**

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann haben dieses Jahr Jasmin & Bea ein tolles Special am Strand von Großenbrode parat.

Wir starten gemeinsam unser erstes Aqua-Fitness-Special in der Ostsee.  
Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 3 x die Ostsee stürmen und mit Spaß etwas für unsere körperliche Fitness im Wasser tun!

Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los!  
Bea & Jasmin freuen sich auf euch!

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
Homepage: [www.grossenbrode.de](http://www.grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
Südstrand

**29.07.2024 (Mo)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Sport: 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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

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>29.07.2024 (Mo)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>30.07.2024 (Di)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                 | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne   |
| <b>30.07.2024 (Di)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>31.07.2024 (Mi)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>CORE-Workout</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Teichstraße 12<br>MeerBühne |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>31.07.2024 (Mi)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>01.08.2024 (Do)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br>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!<br><br>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>01.08.2024 (Do)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>02.08.2024 (Fr)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br>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.<br><br>Pilates wird von Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>02.08.2024 (Fr)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>04.08.2024 (So)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Yoga mit Sabine Matzen</b><br>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.<br>Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>04.08.2024 (So)</b><br>10:30 bis 11:15 Uhr | <b>Sport: Aqua-Fitness-70er-Special</b><br>Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann haben dieses Jahr Jasmin & Bea ein tolles Special am Strand von Großenbrode parat. Heute unter dem Motto 70er Jahre.<br><br>Wir starten gemeinsam unser erstes Aqua-Fitness-Special in der Ostsee.<br>Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!<br><br>Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los!<br>Bea & Jasmin freuen sich auf euch!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>Südstrand |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>05.08.2024 (Mo)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Stretch &amp; Relax</b><br>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.<br><br>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.<br><br>Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>05.08.2024 (Mo)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>06.08.2024 (Di)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                         | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>06.08.2024 (Di)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>07.08.2024 (Mi)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>CORE-Workout</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Teichstraße 12<br>MeerBühne |
| <b>07.08.2024 (Mi)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>08.08.2024 (Do)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br>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!<br><br>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne   |
| <b>08.08.2024 (Do)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>09.08.2024 (Fr)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br>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 Ateinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.<br><br>Pilates wird von Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt:       kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne |
| <b>09.08.2024 (Fr)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt:       kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne |
| <b>11.08.2024 (So)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Yoga mit Sabine Matzen</b><br>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.<br>Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt:       kostenlos                                                                                                                                                                            | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne |

**11.08.2024 (So)**  
10:30 bis 11:15 Uhr

**Sport: Aqua-Fitness-Special**

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann haben dieses Jahr Jasmin & Bea ein tolles Special am Strand von Großenbrode parat.

Wir starten gemeinsam unser erstes Aqua-Fitness-Special in der Ostsee.  
Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 3 x die Ostsee stürmen und mit Spaß etwas für unsere körperliche Fitness im Wasser tun!

Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los!  
Bea & Jasmin freuen sich auf euch!

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
Homepage: [www.grossenbrode.de](http://www.grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
Südstrand

**12.08.2024 (Mo)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Sport: 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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

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

**12.08.2024 (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

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>13.08.2024 (Di)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.fueh@grossenbrode.de">r.fueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                   | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne   |
| <b>13.08.2024 (Di)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>14.08.2024 (Mi)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>CORE-Workout</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Teichstraße 12<br>MeerBühne |
| <b>14.08.2024 (Mi)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>15.08.2024 (Do)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br>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!<br><br>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>15.08.2024 (Do)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>16.08.2024 (Fr)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br>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.<br><br>Pilates wird von Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>16.08.2024 (Fr)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

**18.08.2024 (So)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Sport: 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.  
Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.

Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**19.08.2024 (Mo)**  
08:15 bis 09:15 Uhr

**Sport: 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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

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

**19.08.2024 (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

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>20.08.2024 (Di)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.fueh@grossenbrode.de">r.fueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                   | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne   |
| <b>20.08.2024 (Di)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |
| <b>21.08.2024 (Mi)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>CORE-Workout</b><br>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Teichstraße 12<br>MeerBühne |
| <b>21.08.2024 (Mi)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne      |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p><b>22.08.2024 (Do)</b><br/>08:15 bis 09:15 Uhr</p> | <p><b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br/>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<br/>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br/>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br/>Telefon: 04367-9971-11<br/>Eintritt: kostenlos</p> | <p><b>23775 Großenbrode</b><br/>Südstrand 10<br/>MeerBühne</p> |
| <p><b>22.08.2024 (Do)</b><br/>10:00 bis 10:30 Uhr</p> | <p><b>Strandgymnastik</b><br/>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<br/>Eintritt: kostenlos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>23775 Großenbrode</b><br/>Südstrand<br/>MeerBühne</p>    |
| <p><b>23.08.2024 (Fr)</b><br/>09:00 bis 10:00 Uhr</p> | <p><b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br/>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 Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin</p> <p>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.</p> <p>Veranstalter: GTS<br/>Eintritt: kostenlos</p>                                                                                                                                   | <p><b>23775 Großenbrode</b><br/>Südstrand<br/>MeerBühne</p>    |
| <p><b>23.08.2024 (Fr)</b><br/>10:00 bis 10:30 Uhr</p> | <p><b>Strandgymnastik</b><br/>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<br/>Eintritt: kostenlos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>23775 Großenbrode</b><br/>Südstrand<br/>MeerBühne</p>    |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>25.08.2024 (So)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Yoga mit Sabine Matzen</b><br>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.<br>Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>26.08.2024 (Mo)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Stretch &amp; Relax</b><br>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.<br><br>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.<br><br>Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>26.08.2024 (Mo)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p><b>27.08.2024 (Di)</b><br/>08:15 bis 09:15 Uhr</p> | <p><b>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)</b><br/>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br/>BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br/>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br/>E-Mail: <a href="mailto:r.fueh@grossenbrode.de">r.fueh@grossenbrode.de</a><br/>Telefon: 04367-9971-11<br/>Eintritt: kostenlos</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>23775 Großenbrode</b><br/>Südstrand 10<br/>MeerBühne</p>   |
| <p><b>27.08.2024 (Di)</b><br/>10:00 bis 10:30 Uhr</p> | <p><b>Strandgymnastik</b><br/>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<br/>Eintritt: kostenlos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>23775 Großenbrode</b><br/>Südstrand<br/>MeerBühne</p>      |
| <p><b>28.08.2024 (Mi)</b><br/>08:15 bis 09:15 Uhr</p> | <p><b>CORE-Workout</b><br/>Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br/>"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.<br/>Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br/>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br/>E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a><br/>Telefon: 04367-9971-11<br/>Eintritt: kostenlos</p> | <p><b>23775 Großenbrode</b><br/>Teichstraße 12<br/>MeerBühne</p> |
| <p><b>28.08.2024 (Mi)</b><br/>10:00 bis 10:30 Uhr</p> | <p><b>Strandgymnastik</b><br/>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<br/>Eintritt: kostenlos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>23775 Großenbrode</b><br/>Südstrand<br/>MeerBühne</p>      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>29.08.2024 (Do)</b><br>08:15 bis 09:15 Uhr | <b>Sport: Tabata für Fortgeschrittene</b><br>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!<br><br>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.<br><br>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.<br><br>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service<br>Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a><br>Telefon: 04367-9971-11<br>Eintritt: kostenlos | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand 10<br>MeerBühne |
| <b>29.08.2024 (Do)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>30.08.2024 (Fr)</b><br>09:00 bis 10:00 Uhr | <b>Sport: Pilates mit Maria Braatz</b><br>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 Ateminsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.<br><br>Pilates wird von Maria Braatz durchgeführt, eine zertifizierte Pilates Kurstrainerin<br><br>Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.<br><br>Veranstalter: GTS<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                 | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |
| <b>30.08.2024 (Fr)</b><br>10:00 bis 10:30 Uhr | <b>Strandgymnastik</b><br>Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.<br><br>Veranstalter: Kurmittelzentrum<br>Eintritt: kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>23775 Großenbrode</b><br>Südstrand<br>MeerBühne    |

**01.09.2024 (So)**

09:00 bis 10:00 Uhr

**Sport: 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.  
Pilates wird von Sabine Matzen, zertifizierte Kursleiterin für Yoga, durchgeführt.

Passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen. Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter nicht stattfinden.

Veranstalter: GTS

Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**

Südstrand  
MeerBühne