

Veranstaltungskalender

vom 26.01.2023 bis 03.09.2023

Zeit	Veranstaltung	Ort
27.05.2023 (Sa) 11:00 bis 12:30 Uhr	Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik. ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
03.06.2023 (Sa) 10:00 bis 18:00 Uhr	Flens-Beachvolleyball-Cup mit dem SHVV Hochklassiger Beachvolleyball an der neuen Promenade Am 03. und 04. 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. Veranstalter: Schleswig-Holsteinischer Volleyball-Verband e.V. Homepage: www.shvv.de Telefon: 04367-997113 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand
04.06.2023 (So) 10:00 bis 16:00 Uhr	Flens-Beachvolleyball-Cup mit dem SHVV Hochklassiger Beachvolleyball an der neuen Promenade Am 03. und 04. 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. Veranstalter: Schleswig-Holsteinischer Volleyball-Verband e.V. Homepage: www.shvv.de Telefon: 04367-997113 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand

26.06.2023 (Mo)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Aerobic

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

Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnesstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

27.06.2023 (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
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

28.06.2023 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Pilates mit Natalie Kruse

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.

Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

29.06.2023 (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
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

30.06.2023 (Fr)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Yoga mit Natalie Kruse

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

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

01.07.2023 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo

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

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

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

02.07.2023 (So)
09:00 bis 10:00 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.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

03.07.2023 (Mo)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Aerobic

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

Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

03.07.2023 (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

<p>04.07.2023 (Di) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>04.07.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>05.07.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>05.07.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

<p>06.07.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>06.07.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>07.07.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>07.07.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>08.07.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

<p>09.07.2023 (So) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>10.07.2023 (Mo) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Aerobic Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>10.07.2023 (Mo) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

11.07.2023 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
11.07.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
12.07.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei. Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt. Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
12.07.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>13.07.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>13.07.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>14.07.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>14.07.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>15.07.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

16.07.2023 (So)
09:00 bis 10:00 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.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

17.07.2023 (Mo)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Aerobic

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

Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

17.07.2023 (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

18.07.2023 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
18.07.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
19.07.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei. Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt. Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
19.07.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>20.07.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>20.07.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>21.07.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>21.07.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>22.07.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

22.07.2023 (Sa)
10:00 bis 18:00 Uhr

Finale Flens-Beachsoccer-Trophy 2023

"Sonne, Strand und Sambafußball" – so lautete in den Sommern das Motto an Schleswig-Holsteins Küsten.

Für Vereins- als auch Freizeitteams ist es die ideale Gelegenheit, um einmal mit ehemaligen Fußballkolleg*innen oder Freund*innen gemeinsam zu kicken, Ostsee- oder Nordseeluft zu schnuppern und dabei ordentlich Sand aufzuwirbeln.

Die Serie für die Erwachsenen umfasst 7 unterschiedliche Qualifikationsstandorte. Gespielt wird um acht Startplätze für das große Landesfinale, das am 22. und 23 Juli im Ostseeheilbad Großenbrode ausgetragen wird. Weitere Informationen unter www.flens-beach-trophy.de

Veranstalter: SEMSH

Homepage: www.flens-beach-trophy.de

E-Mail: f.thiesen@shfv-kiel.de

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode

Südstrand
Südstrand

23.07.2023 (So)
09:00 bis 10:00 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.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service

Homepage: www.grossenbrode.de

E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de

Telefon: 04367-9971-11

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode

Südstrand 10
MeerBühne

<p>23.07.2023 (So) 10:00 bis 16:00 Uhr</p>	<p>Finale Flens-Beachsoccer-Trophy 2023 "Sonne, Strand und Sambafußball" – so lautete in den Sommern das Motto an Schleswig-Holsteins Küsten. Für Vereins- als auch Freizeitteams ist es die ideale Gelegenheit, um einmal mit ehemaligen Fußballkolleg*innen oder Freund*innen gemeinsam zu kicken, Ostsee- oder Nordseeluft zu schnuppern und dabei ordentlich Sand aufzuwirbeln. Die Serie für die Erwachsenen umfasst 7 unterschiedliche Qualifikationsstandorte. Gespielt wird um acht Startplätze für das große Landesfinale, das am 22. und 23 Juli im Ostseeheilbad Großenbrode ausgetragen wird. Weitere Informationen unter www.flens-beach-trophy.de</p> <p>Veranstalter: SEMSH Homepage: www.flens-beach-trophy.de E-Mail: f.thiesen@shfv-kiel.de Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand Südstrand</p>
<p>24.07.2023 (Mo) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Aerobic Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>24.07.2023 (Mo) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

25.07.2023 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
25.07.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
26.07.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei. Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt. Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
26.07.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>27.07.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>27.07.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>28.07.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>28.07.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>29.07.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

30.07.2023 (So)
09:00 bis 10:00 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.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

31.07.2023 (Mo)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Aerobic

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

Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

31.07.2023 (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

01.08.2023 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
01.08.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
02.08.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei. Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt. Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
02.08.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>03.08.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>03.08.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>04.08.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>04.08.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>05.08.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

<p>06.08.2023 (So) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>07.08.2023 (Mo) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Aerobic Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>07.08.2023 (Mo) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

08.08.2023 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
08.08.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
09.08.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei. Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt. Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
09.08.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>10.08.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>10.08.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>11.08.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>11.08.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>12.08.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

13.08.2023 (So)
09:00 bis 10:00 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.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

14.08.2023 (Mo)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Aerobic

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

Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

14.08.2023 (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

15.08.2023 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
15.08.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
16.08.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei. Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt. Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
16.08.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>17.08.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>17.08.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>18.08.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>18.08.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>19.08.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

<p>20.08.2023 (So) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>21.08.2023 (Mo) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Aerobic Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>21.08.2023 (Mo) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

<p>22.08.2023 (Di) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>22.08.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>23.08.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei.</p> <p>Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>23.08.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

<p>24.08.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>24.08.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>25.08.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>25.08.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>26.08.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

<p>27.08.2023 (So) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>28.08.2023 (Mo) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Aerobic Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Der Fitnessboom seit Anfang der 80er! Jane Fonda machte Aerobic einst berühmt. Dieses Gruppenfitnesskonzept mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dynamischem Fitnessstraining für Ausdauer und Koordination erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Training für alle Altersgruppen und -level. Eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>28.08.2023 (Mo) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

29.08.2023 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne
29.08.2023 (Di) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
30.08.2023 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr	Sport: Pilates mit Natalie Kruse Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Kräftigung des Rumpfes (sog. Powerhouse) und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Klassische Mattenübungen werden bewusst und unter gezieltem Atemeinsatz ausgeführt (bitte unbedingt eine Unterlage mitbringen) und tragen so zu einem besseren Körpergefühl und einer gesünderen Körperhaltung bei. Pilates wird von Natalie Kruse, zertifizierte Kursleiterin für Rückenschule und ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin, durchgeführt. Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
30.08.2023 (Mi) 10:00 bis 10:30 Uhr	Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>31.08.2023 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>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!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>31.08.2023 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>01.09.2023 (Fr) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Yoga mit Natalie Kruse Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz auf einen Gegenstand oder eine Aufgabe auszurichten, so dass diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechterhalten werden kann. Sabine Matzen freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>01.09.2023 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p>Strandgymnastik Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch.</p> <p>Veranstalter: Kurmittelzentrum Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>02.09.2023 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Sport: Zumba mit Ostholsteiner Beach Duo Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Patrizia Kolbacher und Beatrice Wendlandt-Feg, beide lizenzierte ZUMBA-Instructorinnen, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

03.09.2023 (So)
09:00 bis 10:00 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.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne