Veranstaltungskalender

vom **02.04.2023** bis **01.09.2024**

Zeit	Veranstaltung	Ort
18.05.2024 (Sa) 11:00 bis 12:30 Uhr	**Pfingstfest 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
08.06.2024 (Sa) 09:00 bis 18:00 Uhr	**Flens-Beachvolleyball-Cup mit dem SHVV** Hochklassiger Beachvolleyball an der neuen Promenade 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. Veranstalter: Schleswig-Holsteinischer Volleyball-Verband e.V. Homepage: www.shvv.de Telefon: 04367-997111 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand Südstrand
09.06.2024 (So) 09:00 bis 18:00 Uhr	**Flens-Beachvolleyball-Cup mit dem SHVV** Hochklassiger Beachvolleyball an der neuen Promenade 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. Veranstalter: Schleswig-Holsteinischer Volleyball-Verband e.V. Homepage: www.shvv.de Telefon: 04367-997111 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 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 E-Mail: 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 E-Mail: 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 E-Mail: 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 E-Mail: 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 E-Mail: 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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

02.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
02.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
03.07.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne
03.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

04.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
04.07.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
05.07.2024 (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
05.07.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

07.07.2024 (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
08.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
08.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

09.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
09.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
10.07.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne
10.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

11.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
11.07.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
12.07.2024 (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
12.07.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 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 E-Mail: 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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

16.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
16.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
17.07.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne
17.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

18.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
18.07.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
19.07.2024 (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
19.07.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

21.07.2024 (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
22.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
22.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

23.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
23.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
24.07.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne
24.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

25.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
25.07.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
26.07.2024 (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
26.07.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 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 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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne

29.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
30.07.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
30.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
31.07.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne

31.07.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
01.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
01.08.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
02.08.2024 (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

02.08.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
04.08.2024 (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
04.08.2024 (So) 10:30 bis 11:15 Uhr	**Sport: Aqua-Fitness-70er-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. Heute unter dem Motto 70er Jahre. 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! Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los! Bea & Jasmin freuen sich auf euch! Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 Südstrand

05.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
05.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
06.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
06.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

07.08.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne
07.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
08.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
08.08.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

09.08.2024 (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
09.08.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
11.08.2024 (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

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 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 E-Mail: 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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

13.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
13.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
14.08.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne
14.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

15.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
15.08.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
16.08.2024 (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
16.08.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 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 E-Mail: 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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

20.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
20.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
21.08.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne
21.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

22.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
22.08.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
23.08.2024 (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
23.08.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

25.08.2024 (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
26.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
26.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

27.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
27.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
28.08.2024 (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 E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Teichstraße 12 MeerBühne
28.08.2024 (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: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne

29.08.2024 (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 E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 10 MeerBühne
29.08.2024 (Do) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand MeerBühne
30.08.2024 (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
30.08.2024 (Fr) 10:00 bis 10:30 Uhr	**Strandgymnastik** Strandgymnastik am Südstrand in Großenbrode. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet! Bitte denken Sie an eine Unterlage oder ein Handtuch. Veranstalter: Kurmittelcentrum Eintritt: kostenlos	**23775 Großenbrode** Südstrand 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