

# Veranstaltungskalender

vom **04.06.2026** bis **25.10.2026**

<b>Zeit</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>
<b>14.06.2026 (So)</b> 16:00 bis 21:00 Uhr	<b>Live Übertragung der WM Deutschland Spiele</b> Erlebe die WM-Vorrundenspiele der deutschen Mannschaft live bei uns an der MeerBühne – übertragen auf großer LED-Wand in einzigartiger Atmosphäre! Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, ziehen wir einfach ins MeerHuus um, damit du kein Spiel verpasst.  Das Programm im Überblick  14. Juni 17:00 Uhr – Film "Kindsköpfe" 18:50 Uhr – Deutschland vs. Curaçao  20. Juni ab 18:00 Uhr – DJ Thommy sorgt für beste Stimmung ab 21:50 Uhr – Deutschland vs. Elfenbeinküste  25. Juni 18:30 Uhr – After Work Chill mit DJ Tamera ab 21:50 Uhr – Deutschland vs. Ecuador  Ob Fußballfan, Musikliebhaber oder einfach auf der Suche nach einem besonderen Sommerabend – die MeerBühne wird an allen drei Tagen zum Treffpunkt für gemeinsame Erlebnisse, gute Stimmung und spannende Spiele.  Wir freuen uns auf euch!  Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de">veranstaltungen@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367997160 Eintritt: kostenlos	<b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne

**20.06.2026 (Sa)**  
19:00 bis 23:55 Uhr

### **Live Übertragung der WM Deutschland Spiele**

Erlebe die WM-Vorrundenspiele der deutschen Mannschaft live bei uns an der MeerBühne – übertragen auf großer LED-Wand in einzigartiger Atmosphäre! Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, ziehen wir einfach ins MeerHuus um, damit du kein Spiel verpasst.

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

Das Programm im Überblick

14. Juni

17:00 Uhr – Film "Kindsköpfe"

18:50 Uhr – Deutschland vs. Curaçao

20. Juni

ab 18:00 Uhr – DJ Thommy sorgt für beste Stimmung

ab 21:50 Uhr – Deutschland vs. Elfenbeinküste

25. Juni

18:30 Uhr – After Work Chill mit DJ Tamera

ab 21:50 Uhr – Deutschland vs. Ecuador

Ob Fußballfan, Musikliebhaber oder einfach auf der Suche nach einem besonderen Sommerabend – die MeerBühne wird an allen drei Tagen zum Treffpunkt für gemeinsame Erlebnisse, gute Stimmung und spannende Spiele.

Wir freuen uns auf euch!

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service

E-Mail: [veranstaltungen@grossenbrode.de](mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de)

Telefon: 04367997160

Eintritt: kostenlos

**25.06.2026 (Do)**  
18:30 bis 23:55 Uhr

### **Live Übertragung der WM Deutschland Spiele**

Erlebe die WM-Vorrundenspiele der deutschen Mannschaft live bei uns an der MeerBühne – übertragen auf großer LED-Wand in einzigartiger Atmosphäre! Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, ziehen wir einfach ins MeerHuus um, damit du kein Spiel verpasst.

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

Das Programm im Überblick

14. Juni  
17:00 Uhr – Film "Kindsköpfe"  
18:50 Uhr – Deutschland vs. Curaçao

20. Juni  
ab 18:00 Uhr – DJ Thommy sorgt für beste Stimmung  
ab 21:50 Uhr – Deutschland vs. Elfenbeinküste

25. Juni  
18:30 Uhr – After Work Chill mit DJ Tumera  
ab 21:50 Uhr – Deutschland vs. Ecuador

Ob Fußballfan, Musikliebhaber oder einfach auf der Suche nach einem besonderen Sommerabend – die MeerBühne wird an allen drei Tagen zum Treffpunkt für gemeinsame Erlebnisse, gute Stimmung und spannende Spiele.

Wir freuen uns auf euch!

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
E-Mail: [veranstaltungen@grossenbrode.de](mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367997160  
Eintritt: kostenlos

**04.07.2026 (Sa)**  
09:30 Uhr

### **Flens Beachvolleyball Tour**

Großenbrode. Hochklassiger Beachvolleyball an der Großenbroder Erlebnispromenade. Es ist 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.

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
Südstrand

Veranstalter: SHVV  
Eintritt: kostenlos

**04.07.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

### **Zumba**

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

<p><b>05.07.2026 (So)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p><b>Sport: Stretch &amp; Relax</b> Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper &amp; Geist in Einklang.</p> <p>Stretch &amp; Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: <a href="http://www.grossenbrode.de">www.grossenbrode.de</a> E-Mail: <a href="mailto:r.frueh@grossenbrode.de">r.frueh@grossenbrode.de</a> Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p><b>05.07.2026 (So)</b> 09:30 Uhr</p>	<p><b>Flens Beachvolleyball Tour</b> Großenbrode. Hochklassiger Beachvolleyball an der Großenbroder Erlebnispromenade. Es ist 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.</p> <p>Veranstalter: SHVV Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand Südstrand</p>
<p><b>06.07.2026 (Mo)</b> 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p><b>Yoga</b> Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>23775 Großenbrode</b> Südstrand MeerBühne</p>

**07.07.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**08.07.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**08.07.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**09.07.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**11.07.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**12.07.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**13.07.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

### **Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**14.07.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**15.07.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**15.07.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**16.07.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**18.07.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**18.07.2026 (Sa)**  
12:00 bis 13:00 Uhr

### **Cycling**

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
MeerBühne

**18.07.2026 (Sa)**  
16:00 bis 17:00 Uhr

### **Cycling**

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
MeerBühne

**19.07.2026 (So)**  
07:45 bis 08:45 Uhr

### **Cycling**

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
MeerBühne

**19.07.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**19.07.2026 (So)**  
10:30 bis 11:15 Uhr

**Sport: Aqua-Fitness-Special**

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
Seebrücke

**19.07.2026 (So)**  
11:30 bis 12:30 Uhr

**Cycling**

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
MeerBühne

**20.07.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

### **Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**21.07.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**22.07.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**22.07.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**23.07.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**25.07.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**26.07.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**26.07.2026 (So)**  
10:30 bis 11:15 Uhr

**Sport: Aqua-Fitness-Special**

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
Seebrücke

**27.07.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**28.07.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**29.07.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**29.07.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**30.07.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**01.08.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**02.08.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**02.08.2026 (So)**  
10:30 bis 11:15 Uhr

**Sport: Aqua-Fitness-Special**

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
Seebrücke

**03.08.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**04.08.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**05.08.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**05.08.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

### **Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**06.08.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**08.08.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**09.08.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**09.08.2026 (So)**  
10:30 bis 11:15 Uhr

**Sport: Aqua-Fitness-Special**

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
Seebrücke

**10.08.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**11.08.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**12.08.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**12.08.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

### **Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**13.08.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**15.08.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**16.08.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**16.08.2026 (So)**  
10:30 bis 11:15 Uhr

**Sport: Aqua-Fitness-Special**

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
Seebrücke

**17.08.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**18.08.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**19.08.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**19.08.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

### **Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**20.08.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**22.08.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**23.08.2026 (So)**  
07:45 bis 08:45 Uhr

**Cycling**

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
MeerBühne

**23.08.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**23.08.2026 (So)**  
11:30 bis 12:30 Uhr

**Cycling**

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
MeerBühne

**23.08.2026 (So)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

**Cycling**

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
MeerBühne

**24.08.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

### **Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**25.08.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**26.08.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**26.08.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**27.08.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**29.08.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**30.08.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**31.08.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

**Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**01.09.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**02.09.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**02.09.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

### **Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**03.09.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**05.09.2026 (Sa)**  
10:00 bis 11:00 Uhr

**Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**06.09.2026 (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](http://www.grossenbrode.de)  
E-Mail: [r.frueh@grossenbrode.de](mailto:r.frueh@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367-9971-11  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**07.09.2026 (Mo)**  
09:00 bis 10:00 Uhr

### **Yoga**

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**08.09.2026 (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!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**09.09.2026 (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!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**09.09.2026 (Mi)**  
17:00 bis 18:00 Uhr

### **Zumba**

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 Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand  
MeerBühne

**10.09.2026 (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.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

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

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerBühne

**25.10.2026 (So)**  
15:00 Uhr

### **Abbaden**

Ende Oktober findet in Großenbrode erstmals das Abbaden statt. Mit einem gemeinsamen Sprung ins Meer wird die Badesaison offiziell beendet und der Herbst eingeläutet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service  
E-Mail: [veranstaltungen@grossenbrode.de](mailto:veranstaltungen@grossenbrode.de)  
Telefon: 04367997160  
Eintritt: kostenlos

**23775 Großenbrode**  
Südstrand 10  
MeerHuus