

# Veranstaltungskalender

vom 20.01.2020 bis 19.12.2020

Zeit	Veranstaltung	Ort
<b>17.02.2020 (Mo)</b> 18:00 Uhr	<b>Was ist Pilates?</b> Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann  Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.  Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.  Veranstalter: Marita Hamann Homepage: <a href="http://www.yogaundpilatesurlaub.com/">www.yogaundpilatesurlaub.com/</a> E-Mail: <a href="mailto:pilatesundyoga@t-online.de">pilatesundyoga@t-online.de</a> Telefon: 04351-8836788 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 5,--	<b>24340 Eckernförde</b> Kieler Str. 59 Willers-Jessen-Turnhalle
<b>19.02.2020 (Mi)</b> 20:00 Uhr	<b>Emmi &amp; Willnowsky</b> Wenn Emmi & Willnowsky ins Theater laden, wird der schönste gelebte Rosenkrieg schillernde Blüten treiben. Deutschlands beliebtestes Comedypaar schmeißt sich dafür in seine schickste Schale und entfacht ein einzigartiges Feuerwerk an Lachsalven auf dem Schlachtfeld ihrer Ehe. Denn seit über 20 Jahren zelebrieren Emmi & Willnowsky die monströseste Hassliebe seit Paul McCartney und Heather Mills. Selbstverständlich servieren Ihnen Emmi & Willnowsky auch in diesem Jahr wieder ein rasantes Potpourri der dämlichsten Gags und Witze aus Europa und Übersee. Ein Fest für die ganze Familie – vorausgesetzt, Oma kriegt nichts mehr mit und Mami und Papi können ihren Kindern die Pointen auch erklären. Genießen Sie Music-Comedy at it's best! Genießen Sie Emmi & Willnowsky!  Eintritt: EUR 32,95 Vorverkauf: an allen bekannten Vorverkaufsstellen, <a href="http://www.spassimnorden.de">www.spassimnorden.de</a>	<b>24340 Eckernförde</b> Am Exer 1 Stadthalle

**21.02.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung vom Bistensee in die Duvenstedter Berge**

**24791 Alt Duvenstedt**  
Keramik-Café am Bistensee

Bei dieser sehr abwechslungsreichen Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch die Duvenstedter Berge entdecken Sie die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz schauen Sie über das "blaue Juwel" des Naturparks, den Bistensee, hinüber zur Aschbergregion und mit etwas Glück laufen uns unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg. Leckeren selbstgebackenen Kuchen können Sie anschließend im "Keramik-Café" genießen, dem auch eine Töpferei angeschlossen ist.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,- (Kinder und Jugendliche frei)

**21.02.2020 (Fr)**  
19:00 Uhr

**Sand Malerei Show: Alice im Wunderland**

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

Suzann Sand präsentiert ihre Sand-Show "Alice im Wunderland". Diese Kunstart ist durch eine Fernseheshow berühmt geworden. Die Künstlerin erzählt die Geschichte von Alice mit Sand auf einem leuchtenden Glastisch: Verschiedene animierte Szenenbilder werden mit Musik und einer Erzählstimme untermalt und interaktiv auf einer projizierten Leinwand dargestellt. Tauchen Sie ein in die Wunderwelt von Alice und lassen Sie sich verzaubern.

Homepage: [www.eventim.de](http://www.eventim.de)  
Eintritt: EUR 10,- bis EUR 35,-  
Vorverkauf: [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

**22.02.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,- bis EUR 10,- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**22.02.2020 (Sa)**  
18:30 bis 20:30 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den Brekendorfer Forst**

**24811 Brekendorf**  
Parkplatz "Försterei"

Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung durch dieses größte Waldstück im Naturpark Hüttener Berge. Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer führt Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, und Sie erfahren Interessantes über die Geschichte dieses artenreichen Waldes und über seine Bewohner. Gerne können Sie auch einen Wunschtermin vereinbaren oder einen Gutschein als besonderes Geschenk erhalten.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung  
Erwachsener: EUR 5,--)

**24.02.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**27.02.2020 (Do)**  
16:45 bis 17:45 Uhr

**Pilates mit Yoga für Anfänger**

Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com](http://www.yogaundpilatesurlaub.com)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351 8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kielerstr. 59  
Willers -Jessen- Turnhalle

**28.02.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Der Brekendorfer Forst - das grüne Herz des Naturparks Hüttener Berge**

Erlaufen Sie sich gemeinsam mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die verschlungenen Wege im größten Waldstück des Naturparks, einem überaus abwechslungsreichen Forst mit seinen vielen verschiedenen Baumarten, dem stillen Rammsee und dem Heidberg, den ein mächtiger Findling ziert.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**24811 Brekendorf**  
Parkplatz Försterei

**28.02.2020 (Fr)**  
20:00 Uhr

**Benefizkonzert: Robert Kreis**

Benefizkonzert zu Gunsten der  
Kinderaugenkrebsstiftung

Wer den Kabarettisten und Entertainer Robert Kreis erlebt, wird feststellen, wie zeitlos und aktuell seine von ihm so geliebte Epoche geblieben ist: die 20er Jahre mit ihrer einzigartigen Form der leichten Unterhaltung. Robert Kreis lässt diese Zeit wieder aufleben und fegt mit seiner schwungvollen Ein-Mann-Show am Flügel mühelos den Staub von den Tasten. In den Texten, Couplets und rasanten Wortspielereien zeigen sich die 20er von ihrer frischsten, frechsten und frivolsten Seite. Stets kritisch und parodierend gelingt es ihm auf raffinierte Weise, aktuelle Beobachtungen aus unserer Zeit mit einzuspinnen in die kabaretteske Welt von damals. Elegant und mit unnachahmlicher Mimik "kreiselt" er lustvoll durch ein Programm voller Highlights - von ruhigen Tönen bis zu tosendem Lachen - Lassen Sie sich begeistern durch ein Theaterereignis voller Humor und Heiterkeit. Oft kopiert - doch nie erreicht! Die HIGHLIGHTS von Robert Kreis - eine runde Sache.

Eintritt: EUR 25,--  
Vorverkauf: EZ-Ticketcenter, Buchhandlung am Gänsemarkt, Liesegang in Eckernförde.

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

**29.02.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 10,--

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**29.02.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**29.02.2020 (Sa)**  
19:00 bis 21:00 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den  
Schleswiger Tiergarten**

Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung im Naturpark Schlei! Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer begleitet Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, führt Sie an einen sagenumwobenen Ort und erzählt Spannendes über den Wald.

Veranstalter: Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung

Erwachsener: EUR 5,--)

**24837 Schleswig**  
Parkplatz "Stampfmühle"

<p><b>01.03.2020 (So)</b> 09:00 bis 18:00 Uhr</p>	<p><b>Eckernförder Fischmarkt</b> Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":</p> <p>Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafensfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.</p> <p>Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice Homepage: <a href="http://www.partner-am-markt.de">www.partner-am-markt.de</a> E-Mail: <a href="mailto:post@partner-am-markt.de">post@partner-am-markt.de</a> Telefon: 043529117484</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Eckernförder Hafen</p>
<p><b>02.03.2020 (Mo)</b> 18:00 Uhr</p>	<p><b>Was ist Pilates?</b> Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann</p> <p>Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.</p> <p>Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.</p> <p>Veranstalter: Marita Hamann Homepage: <a href="http://www.yogaundpilatesurlaub.com/">www.yogaundpilatesurlaub.com/</a> E-Mail: <a href="mailto:pilatesundyoga@t-online.de">pilatesundyoga@t-online.de</a> Telefon: 04351-8836788 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 5,--</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Kieler Str. 59 Willers-Jessen-Turnhalle</p>
<p><b>05.03.2020 (Do)</b> 16:45 bis 17:45 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Yoga für Anfänger</b> Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.</p> <p>Veranstalter: Marita Hamann Homepage: <a href="http://www.yogaundpilatesurlaub.com/">www.yogaundpilatesurlaub.com</a> E-Mail: <a href="mailto:pilatesundyoga@t-online.de">pilatesundyoga@t-online.de</a> Telefon: 04351 8836788 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 5,--</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Kielerstr. 59 Willers -Jessen- Turnhalle</p>

**06.03.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Waldwildnis und verträumtes Moor**

**24244 Felm**  
Wanderparkplatz  
Stodthagener Weg

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein erleben wir hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein "Urwald von morgen" entsteht. Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere wie etwa Schwarzspecht und Kranich erobern sich diesen einzigartigen Lebensraum zurück. Auf den unmittelbar angrenzenden "Wilden Weiden", auf denen ganzjährig Galloways und Exmoorponys grasen, ist es der Stiftung Naturschutz gelungen, auch für die Rotbauchunke wieder ein neues Refugium zu schaffen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**07.03.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**07.03.2020 (Sa)**  
11:00 bis 13:00 Uhr

### **Handlettering Workshop**

Handlettering ist die Kunst der dekorativen Buchstaben.

Angeleitet von Angelika Kammhoff, Musik und Kunstpädagogin und Handlettering Künstlerin. Der Handletteringworkshop steht ganz im Sinne von Spaß mit Buchstaben. Schritt für Schritt erarbeiten Sie ein Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstalter: Musik und Kunstschule Kammhoff  
Homepage: [www.erneuere-dich-selbst.de](http://www.erneuere-dich-selbst.de)  
E-Mail: [kammhoffa@gmail.com](mailto:kammhoffa@gmail.com)  
Telefon: 01708170003  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 34,-- inclusive aller Materialien

**24340 Eckernförde**  
Carlshöhe 44  
Musik und Kunstschule  
Carlshöhe

**07.03.2020 (Sa)**  
19:00 bis 21:00 Uhr

### **Winterliche Fackelwanderung durch den Brekendorfer Forst**

Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung durch dieses größte Waldstück im Naturpark Hüttener Berge. Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer führt Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, und Sie erfahren Interessantes über die Geschichte dieses artenreichen Waldes und über seine Bewohner. Gerne können Sie auch einen Wunschtermin vereinbaren oder einen Gutschein als besonderes Geschenk erhalten.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung  
Erwachsener: EUR 5,--)

**24811 Brekendorf**  
Parkplatz "Försterei"

**09.03.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**11.03.2020 (Mi)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Schleiromantik pur!**

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer können Sie den romantischsten Uferabschnitt des 40 km langen Ostseefjords Schlei entdecken. Ursprüngliche Natur mit ganz besonderen Pflanzen, steile Ufer, lichter Buchenhochwald, kleine Bäche und wunderschöne Ausblicke - all das erwartet Sie bei dieser entspannenden Rundwanderung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**24354 Büstorf**  
Parkplatz Büstorf

**12.03.2020 (Do)**  
16:45 bis 17:45 Uhr

**Pilates mit Yoga für Anfänger**

Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com](http://www.yogaundpilatesurlaub.com)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351 8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kielerstr. 59  
Willers -Jessen- Turnhalle

**13.03.2020 (Fr)**  
14:30 bis 17:30 Uhr

**Papierworkshop**

Haben Sie Lust, in gemütlicher Atmosphäre Schönes und Nützliches aus Papier herzustellen? Egal ob Sie neugierig auf die japanische Falttechnik "Origami" sind, ein hübsches Samentütchen, ein zartes Windlicht aus Pergament, ein Kästchen aus Papier für Dies und Das oder einmalig schöne Briefumschläge herstellen möchten - holen Sie sich in diesem Workshop die schönsten Anregungen.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 20,-- inkl. Material

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**14.03.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 10,--

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**14.03.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**16.03.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**19.03.2020 (Do)**  
16:45 bis 17:45 Uhr

### **Pilates mit Yoga für Anfänger**

Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.

**24340 Eckernförde**  
Kielerstr. 59  
Willers -Jessen- Turnhalle

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com](http://www.yogaundpilatesurlaub.com)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351 8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**20.03.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

### **Wanderung: Überraschende Vielfalt in den Frörufer Bergen**

Ein wunderschönes Wandergebiet lädt zum Staunen ein: Buchenwälder auf hügeligem Grund, ein stiller Seerosensee, das verträumte Butschimoor, in dem rundblättriger Sonnentau wächst - lassen Sie sich von der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem besonders abwechslungsreichen Weg durch dieses besondere Naturschutzgebiet führen.

**24988 Frörup**  
Frörup

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**21.03.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**23.03.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**25.03.2020 (Mi)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wildnis im unbekanntem Idstedter Forst**  
Folgen Sie der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem interessanten Rundweg durch diesen einzigartigen Forst, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche gibt. Wir besuchen außerdem einen kleinen Naturwaldbereich, in dem wir uns an den vielen alten Totholzbüchen das Wirken des Zunderschwammes ansehen werden und einen Eindruck davon gewinnen können, wie sich ein früher bewirtschafteter Wald wieder in einen "wildem" Wald entwickelt.

**24879 Idstedt**  
Parkplatz Idstedtwege

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**26.03.2020 (Do)**  
16:45 bis 17:45 Uhr

**Pilates mit Yoga für Anfänger**  
Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.

**24340 Eckernförde**  
Kielerstr. 59  
Willers -Jessen- Turnhalle

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com](http://www.yogaundpilatesurlaub.com)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351 8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**27.03.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Die Knicklandschaft in der Aschbergregion**  
Bei dieser abwechslungsreichen Wanderung durch die typische Endmoränenlandschaft der Hüttener Berge umrunden Sie gemeinsam mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer nicht nur den 98 m hohen Aschberg, sondern durchwandern auch das malerische Schoothorster Tal, streifen den Brekendorfer Forst und erfahren Interessantes über die von zahlreichen Knicks geprägte Landschaft.

**24358 Ascheffel**  
Parkplatz "Waldlehrpfad" an  
der Kreisstraße zwischen  
Eckernförde und Owschlag

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04353 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**27.03.2020 (Fr)**  
20:00 Uhr

### **Mikrophonie**

... In der Mikrophonie I versetzen Spieler ein großes Tamtam mit verschiedensten Materialien in Schwingung; zwei Spieler bewegen Mikrophone mit der Hand über die Tamtamfläche; eine dritte Gruppe von Spielern transformiert mit elektronischen Filtern und Reglern die aufgenommenen Schwingungen, die gleichzeitig zum Originalklang des Tamtams über Lautsprecher wiedergegeben werden. Die Aufteilung des musikalischen Prozesses in drei selbständige Bereiche (Schallerzeugung, Schallaufnahme, Schalltransformation) macht es möglich, alle Erfahrungen der instrumentalen Praxis mit denen der elektronischen Klangtechnik kontinuierlich zu verbinden. Dadurch können beliebige Klangquellen (traditionelle Instrumente, Schallereignisse irgendwelcher Natur) in eine nach Kohärenz strebende Klangkomposition integriert werden, und der Dualismus zwischen Instrumentaltechnik und elektronischer Musik verschwindet.

Der Titel Mikrophonie weist ferner darauf hin, dass normalerweise unhörbare Schwingungen (eines Tamtams) durch einen aktiven Prozess des Abhorchens hörbar gemacht werden (dem Abhören eines Körpers durch den Arzt vergleichbar); das Mikrophon wird, entgegen seiner bisherigen passiven Funktion möglichst getreuer Wiedergabe, aktiv als Musikinstrument verwendet. Die Vorgänge der Klangverarbeitung und Tonband-Montage, die sich bisher ausschließlich während langwieriger Arbeitsprozesse im Studio ereigneten, werden in Mikrophonie I praktisch in der Zeit Null, also gleichzeitig mit der Klangerzeugung, durchgeführt und das Resultat sofort hörbar gemacht...

**24340 Eckernförde**  
St. Nicolai-Kirche

**28.03.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

### **Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 10,--

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**28.03.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**28.03.2020 (Sa)**  
17:00 bis 19:30 Uhr

**Exkursion zu den Kranichen im  
Duvenstedter Moor**

Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder & Jugendliche frei)

**24791 Alt Duvenstedt**

**03.04.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Auf den Spuren der Wikinger**

Begleiten Sie bei dieser Wanderung die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer um das Haddebyer Noor, an dem vor 900 Jahren Haithabu, die bedeutendste Wikingersiedlung Nordeuropas, lag, die heute zum Weltkulturerbe gehört. Wir schauen nicht nur bei den Robustrindern vorbei, die auf den Wiesen um die nachgebauten Siedlungshäuser weiden, sondern genießen oben vom Befestigungswall aus der Wikingerzeit auch wunderschöne Ausblicke über das Noor. Unterwegs hören wir Interessantes aus dem Leben der "Nordmänner" und ihrer Frauen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**24866 Haddeby**  
ODINs Haddeby

**04.04.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**05.04.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafefläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**09.04.2020 (Do)**  
19:00 bis 21:00 Uhr

**Handlettering Workshop**

Handlettering ist die Kunst der dekorativen Buchstaben.

Angeleitet von Angelika Kammhoff, Musik und Kunstpädagogin und Handlettering Künstlerin. Der Handletteringworkshop steht ganz im Sinne von Spaß mit Buchstaben. Schritt für Schritt erarbeiten Sie ein Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstalter: Musik und Kunstschule Kammhoff  
Homepage: [www.erneuere-dich-selbst.de](http://www.erneuere-dich-selbst.de)  
E-Mail: [kammhoffa@gmail.com](mailto:kammhoffa@gmail.com)  
Telefon: 01708170003  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 34,-- inclusive aller Materialien

**24340 Eckernförde**  
Carlshöhe 44  
Musik und Kunstschule  
Carlshöhe

**10.04.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Waldwildnis und verträumtes Moor**

**24244 Felm**  
Wanderparkplatz  
Stodthagener Weg

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein erleben wir hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein "Urwald von morgen" entsteht. Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere wie etwa Schwarzspecht und Kranich erobern sich diesen einzigartigen Lebensraum zurück. Auf den unmittelbar angrenzenden "Wilden Weiden", auf denen ganzjährig Galloways und Exmoorponys grasen, ist es der Stiftung Naturschutz gelungen, auch für die Rotbauchunke wieder ein neues Refugium zu schaffen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**11.04.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**11.04.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**  
Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für  
80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**11.04.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung vom Bistensee in die Duvenstedter Berge**  
Bei dieser sehr abwechslungsreichen Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch die Duvenstedter Berge entdecken Sie die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz schauen Sie über das "blaue Juwel" des Naturparks, den Bistensee, hinüber zur Aschbergregion und mit etwas Glück laufen uns unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg. Leckeren selbstgebackenen Kuchen können Sie anschließend im "Keramik-Café" genießen, dem auch eine Töpferei angeschlossen ist.

**24791 Alt Duvenstedt**  
Keramik-Café am Bistensee

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

<p><b>13.04.2020 (Mo)</b> 10:00 bis 15:00 Uhr</p>	<p><b>Eckernförder Drachenfest</b> Am Ostermontag begrüßt Eckernförde in Zusammenarbeit mit den Drachenfreunden Stieg Op alle Drachenbegeisterten am Strand in Eckernförde zum Drachenfest. Während der Drachenverein (je nach Wetterlage) eine Vielzahl an bunten und einzigartigen Drachen steigen lassen wird, wirft die Drachenfähre ca. alle halbe Stunde Schokoladen-Ostereier zum Suchen und Sammeln ab. Zwischen 11:00 und 14:00 Uhr findet auf dem gegenüberliegenden Ostseegolfplatz die alljährliche Ostereiersuche statt. Ein buntes Spektakel für Groß und Klein, bei dem jeder gerne auch seinen eigenen Drachen mitbringen und steigen lassen kann.</p> <p>Veranstalter: Eckernförde Touristik &amp; Marketing GmbH Homepage: <a href="http://www.ostseebad-eckernfoerde.de">www.ostseebad-eckernfoerde.de</a> E-Mail: <a href="mailto:veranstaltungen@ostseebad-eckernfoerde.de">veranstaltungen@ostseebad-eckernfoerde.de</a> Telefon: 04351 71790 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Preußerstr. 3 Strandabschnitt an der DLRG-Hauptwache</p>
<p><b>13.04.2020 (Mo)</b> 17:00 bis 19:30 Uhr</p>	<p><b>Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor</b> Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.</p> <p>Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 15,-- (Kinder &amp; Jugendliche frei)</p>	<p><b>24791 Alt Duvenstedt</b></p>
<p><b>15.04.2020 (Mi)</b> 19:00 bis 20:30 Uhr</p>	<p><b>Nordic Walking-Kurs - 1. Termin</b> Bei diesem Kurs, der über sechs 90minütige Termine läuft, erlernen Sie eine effektive NW-Technik auf landschaftlich besonders schönen Strecken mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit. Der anspruchsvolle Unterricht wird durch Mobilisations- sowie Dehn- und Kräftigungsübungen abgerundet. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.</p> <p>Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 70,-- inkl. Material (Kurs: 6 x 90 Minuten)</p>	<p><b>24357 Fleckeby</b> Appeljord 8</p>

**17.04.2020 (Fr)**  
14:30 bis 17:30 Uhr

**Workshop "Frühlingsfrische Papierideen"**

Alles was dazu dient, Lust auf den Frühling zu machen, hat in diesem Workshop Platz. Egal ob Sie sich in kleine Schachteln verlieben, ein frühlingshaftes Fensterbild oder eine hübsche Tischdekoration herstellen möchten, eine Idee zum netten Verpacken kleiner Mitbringsel suchen – lassen Sie sich von den besonderen Kostbarkeiten aus Papier inspirieren und probieren Sie aus, was Ihnen gefällt.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 20,-- inklusive Material

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**18.04.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**18.04.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Unterwegs im ehemaligen Jagdgebiet der  
Gottorfer Herzöge, dem Tiergarten bei  
Schleswig**

Lassen Sie sich von der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch diesen zauberhaften Forst mit seinen Bächen, einem verwunschenen Teich und einem Tal führen, das ein wenig an eine Klamm in den Bergen erinnert. Bei trockenem Wetter besuchen wir auch die alte Heilquelle der Gottorfer Herzöge.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**24837 Schleswig**  
Parkplatz Stampfmühle

<p><b>23.04.2020 (Do)</b> 16:45 bis 17:45 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Yoga für Anfänger</b> Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.</p> <p>Veranstalter: Marita Hamann Homepage: <a href="http://www.yogaundpilatesurlaub.com">www.yogaundpilatesurlaub.com</a> E-Mail: <a href="mailto:pilatesundyoga@t-online.de">pilatesundyoga@t-online.de</a> Telefon: 04351 8836788 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 5,--</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Kielerstr. 59 Willers -Jessen- Turnhalle</p>
<p><b>24.04.2020 (Fr)</b> 14:00 bis 16:30 Uhr</p>	<p><b>Der Brekendorfer Forst - das grüne Herz des Naturparks Hüttener Berge</b> Erlaufen Sie sich gemeinsam mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die verschlungenen Wege im größten Waldstück des Naturparks, einem überaus abwechslungsreichen Forst mit seinen vielen verschiedenen Baumarten, dem stillen Rammsee und dem Heidberg, den ein mächtiger Findling ziert.</p> <p>Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)</p>	<p><b>24811 Brekendorf</b> Parkplatz Försterei</p>
<p><b>25.04.2020 (Sa)</b> 09:00 bis 10:30 Uhr</p>	<p><b>Nordic Walking - Schnuppertermin</b> Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.</p> <p>Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 10,--</p>	<p><b>24357 Fleckeby</b> Appeljord 8</p>

**25.04.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**26.04.2020 (So)**  
09:15 Uhr

**32. Eckernförder Stadtlauf**

32. Eckernförder Stadtlauf am 26. April 2020  
Der Eckernförder Männer-Turnverein von 1864 e. V. (EMTV) lädt ein:

Zum genehmigten Volkslauf des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes (SHLV).

Sehr attraktive Strecke durch die Fußgängerzone, entlang der Strandpromenade, am Hafen - und über die Holzbrücke zurück zum Start-/Zielbereich auf Höhe der Förde Sparkasse in der Kieler-Straße.

Stadtlauf 5- und 10 km, Nordic-Walking (5 km) - und Schnupperlauf (2 km)

Veranstalter: Eckernförder MTV v. 1864 e.V.

Homepage: [www.eckernfoerdermtv.info/veranstaltungen/stadtlauf/](http://www.eckernfoerdermtv.info/veranstaltungen/stadtlauf/)

**24340 Eckernförde**  
Rathausmarkt 4-6  
Stadtverwaltung  
(Rathausmarkt)

**27.04.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**30.04.2020 (Do)**  
16:45 bis 17:45 Uhr

### **Pilates mit Yoga für Anfänger**

Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.

**24340 Eckernförde**  
Kielerstr. 59  
Willers -Jessen- Turnhalle

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com](http://www.yogaundpilatesurlaub.com)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351 8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**30.04.2020 (Do)**  
17:00 bis 19:30 Uhr

### **Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor**

Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.

**24791 Alt Duvenstedt**

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder & Jugendliche frei)

**01.05.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Waldwildnis und verträumtes Moor**

**24244 Felm**  
Wanderparkplatz  
Stodthagener Weg

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein erleben wir hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein "Urwald von morgen" entsteht. Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere wie etwa Schwarzspecht und Kranich erobern sich diesen einzigartigen Lebensraum zurück. Auf den unmittelbar angrenzenden "Wilden Weiden", auf denen ganzjährig Galloways und Exmoorponys grasen, ist es der Stiftung Naturschutz gelungen, auch für die Rotbauchunke wieder ein neues Refugium zu schaffen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 6,-- (Kinder und Jugendliche frei,  
Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats  
Mai)

**02.05.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für  
80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**02.05.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Schleiromantik pur!**

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer können Sie den romantischsten Uferabschnitt des 40 km langen Ostseefjords Schlei entdecken. Ursprüngliche Natur mit ganz besonderen Pflanzen, steile Ufer, lichter Buchenhochwald, kleine Bäche und wunderschöne Ausblicke – all das erwartet Sie bei dieser entspannenden Rundwanderung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,-- (Kinder und Jugendliche frei,  
Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats  
Mai)

**24354 Büstorf**  
Parkplatz Büstorf

**02.05.2020 (Sa)**  
16:00 bis 20:00 Uhr

**Fotoexkursion "Motiv-Highlights im Norden"**

Unternehmen Sie zusammen mit dem Natur- und Landschaftsfotografen Karl Goldhamer eine fotografische Entdeckungstour zu den schönsten Orten in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei und lassen Sie sich dabei manche verborgene Schönheit sowie die reizvollsten Ausblicke und die interessantesten Standorte zum Fotografieren zeigen. Auf Wunsch erhalten Sie auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsfotograf  
Karl Goldhamer  
Homepage: [www.cimber-photo.de](http://www.cimber-photo.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,-- pro Person und Stunde, Zeit  
nach Absprache

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**03.05.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**04.05.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**06.05.2020 (Mi)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

### **Die Knicklandschaft in der Aschbergregion**

Bei dieser abwechslungsreichen Wanderung durch die typische Endmoränenlandschaft der Hüttener Berge umrunden Sie gemeinsam mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer nicht nur den 98 m hohen Aschberg, sondern durchwandern auch das malerische Schoothorster Tal, streifen den Brekendorfer Forst und erfahren Interessantes über die von zahlreichen Knicks geprägte Landschaft.

**24358 Ascheffel**  
Parkplatz "Waldlehrpfad" an der Kreisstraße zwischen Eckernförde und Owschlag

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04353 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**06.05.2020 (Mi)**  
19:00 bis 21:00 Uhr

### **Handlettering Workshop**

Handlettering ist die Kunst der dekorativen Buchstaben. Angeleitet von Angelika Kammhoff, Musik und Kunstpädagogin und Handlettering Künstlerin. Der Handletteringworkshop steht ganz im Sinne von Spaß mit Buchstaben. Schritt für Schritt erarbeiten Sie ein Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**24340 Eckernförde**  
Carlshöhe 44  
Musik und Kunstschule  
Carlshöhe

Veranstalter: Musik und Kunstschule Kammhoff  
Homepage: [www.erneuere-dich-selbst.de](http://www.erneuere-dich-selbst.de)  
E-Mail: [kammhoffa@gmail.com](mailto:kammhoffa@gmail.com)  
Telefon: 01708170003  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 34,-- inclusive aller Materialien

**07.05.2020 (Do)**  
16:45 bis 17:45 Uhr

**Pilates mit Yoga für Anfänger**

Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com](http://www.yogaundpilatesurlaub.com)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351 8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kielerstr. 59  
Willers -Jessen- Turnhalle

**08.05.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Überraschende Vielfalt in den Fröruper Bergen**

Ein wunderschönes Wandergebiet lädt zum Staunen ein: Buchenwälder auf hügeligem Grund, ein stiller Seerosensee, das verträumte Butschimoor, in dem rundblättriger Sonnentau wächst – lassen Sie sich von der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem abwechslungsreichen Weg durch dieses besondere Naturschutzgebiet führen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 6,-- (Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats Mai, Kinder und Jugendliche frei)

**24988 Frörup**

**08.05.2020 (Fr)**  
16:00 bis 20:00 Uhr

**Fotoexkursion "Motiv-Highlights im Norden"**

Unternehmen Sie zusammen mit dem Natur- und Landschaftsfotografen Karl Goldhamer eine fotografische Entdeckungstour zu den schönsten Orten in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei und lassen Sie sich dabei manche verborgene Schönheit sowie die reizvollsten Ausblicke und die interessantesten Standorte zum Fotografieren zeigen. Auf Wunsch erhalten Sie auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsfotograf  
Karl Goldhamer  
Homepage: [www.cimber-photo.de](http://www.cimber-photo.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,-- pro Person und Stunde, Zeit nach Absprache

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**09.05.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für

80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**09.05.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wildnis im unbekanntem Idstedter Forst**

Folgen Sie der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem interessanten Rundweg durch diesen einzigartigen Forst, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche gibt. Wir besuchen außerdem einen kleinen Naturwaldbereich, in dem wir uns an den vielen alten Totholzbuchen das Wirken des Zunderschwammes ansehen werden und einen Eindruck davon gewinnen können, wie sich ein früher bewirtschafteter Wald wieder in einen "wildem" Wald entwickelt.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,-- (Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats Mai, Kinder und Jugendliche frei)

**24879 Idstedt**  
Parkplatz Idstedtwege

**11.05.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**12.05.2020 (Di)**  
19:00 bis 20:30 Uhr

### **Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**13.05.2020 (Mi)**  
18:00 bis 20:30 Uhr

### **Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor**

Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.

**24791 Alt Duvenstedt**

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,-- (Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats Mai, Kinder und Jugendliche frei)

<p><b>14.05.2020 (Do)</b> 16:45 bis 17:45 Uhr</p>	<p><b>Pilates mit Yoga für Anfänger</b> Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.</p> <p>Veranstalter: Marita Hamann Homepage: <a href="http://www.yogaundpilatesurlaub.com">www.yogaundpilatesurlaub.com</a> E-Mail: <a href="mailto:pilatesundyoga@t-online.de">pilatesundyoga@t-online.de</a> Telefon: 04351 8836788 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 5,--</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Kielerstr. 59 Willers -Jessen- Turnhalle</p>
<p><b>15.05.2020 (Fr)</b> 14:00 bis 16:30 Uhr</p>	<p><b>Wanderung: Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge</b> Bei dieser sehr abwechslungsreichen Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch die Duvenstedter Berge entdecken Sie die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz schauen Sie über das "blaue Juwel" des Naturparks, den Bistensee, hinüber zur Aschbergregion und mit etwas Glück laufen uns unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg. Leckeren selbstgebackenen Kuchen können Sie anschließend im "Keramik-Café" genießen, dem auch eine Töpferei angeschlossen ist.</p> <p>Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 5,-- (Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats Mai, Kinder und Jugendliche frei)</p>	<p><b>24791 Alt Duvenstedt</b> Keramik-Café am Bistensee</p>
<p><b>15.05.2020 (Fr)</b> 16:00 bis 20:00 Uhr</p>	<p><b>Fotoexkursion "Motiv-Highlights im Norden"</b> Unternehmen Sie zusammen mit dem Natur- und Landschaftsfotografen Karl Goldhamer eine fotografische Entdeckungstour zu den schönsten Orten in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei und lassen Sie sich dabei manche verborgene Schönheit sowie die reizvollsten Ausblicke und die interessantesten Standorte zum Fotografieren zeigen. Auf Wunsch erhalten Sie auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung.</p> <p>Veranstalter: Natur- und Landschaftsfotograf Karl Goldhamer Homepage: <a href="http://www.cimber-photo.de">www.cimber-photo.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 10,-- pro Person und Stunde, Zeit nach Absprache</p>	<p><b>24357 Fleckeby</b> Appeljord 8</p>

**15.05.2020 (Fr)**  
19:00 bis 21:00 Uhr

**Wilhelm Lehmann-Tage 2020 - Lesung**

Jahrestagung der Wilhelm Lehmann-Gesellschaft e.V.  
Mitgliederversammlung am 15. Mai 2020, 16.00 Uhr  
Lesung des Preisträgers/der Preisträgerin am 15. Mai, 19.00 Uhr  
Feierliche Verleihung des Wilhelm Lehmann-Literaturpreises der Stadt Eckernförde am 16. Mai 2020, 10.00 Uhr

Veranstalter: Wilhelm Lehmann-Gesellschaft  
Homepage: [www.wilhelm-lehmann-gesellschaft-eckernfoerde.de/](http://www.wilhelm-lehmann-gesellschaft-eckernfoerde.de/)  
Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Rathausmarkt 4-6  
Ratssaal der Stadt  
Eckernförde

**16.05.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,- bis EUR 10,- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**16.05.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Waldwildnis und verträumtes Moor**

**24244 Felm**  
Wanderparkplatz  
Stodthagener Weg

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein erleben wir hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein "Urwald von morgen" entsteht. Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere wie etwa Schwarzspecht und Kranich erobern sich diesen einzigartigen Lebensraum zurück. Auf den unmittelbar angrenzenden "Wilden Weiden", auf denen ganzjährig Galloways und Exmoorponys grasen, ist es der Stiftung Naturschutz gelungen, auch für die Rotbauchunke wieder ein neues Refugium zu schaffen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 6,-- (Kinder und Jugendliche frei,  
Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats  
Mai)

**18.05.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**21.05.2020 (Do)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Schleiromantik pur!**

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer können Sie den romantischsten Uferabschnitt des 40 km langen Ostseefjords Schlei entdecken. Ursprüngliche Natur mit ganz besonderen Pflanzen, steile Ufer, lichter Buchenhochwald, kleine Bäche und wunderschöne Ausblicke – all das erwartet Sie bei dieser entspannenden Rundwanderung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,-- (Kinder und Jugendliche frei,  
Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats  
Mai)

**24354 Büstorf**  
Parkplatz Büstorf

**21.05.2020 (Do)**  
16:45 bis 17:45 Uhr

**Pilates mit Yoga für Anfänger**

Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com](http://www.yogaundpilatesurlaub.com)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351 8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kielerstr. 59  
Willers -Jessen- Turnhalle

**22.05.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wildnis im unbekanntem Idstedter Forst**

Folgen Sie der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem interessanten Rundweg durch diesen einzigartigen Forst, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche gibt. Wir besuchen außerdem einen kleinen Naturwaldbereich, in dem wir uns an den vielen alten Totholzbuchen das Wirken des Zunderschwammes ansehen werden und einen Eindruck davon gewinnen können, wie sich ein früher bewirtschafteter Wald wieder in einen "wildem" Wald entwickelt.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,-- (Sonderpreis im Rahmen des  
Aktionsmonats Mai, Kinder und Jugendliche  
frei)

**24879 Idstedt**  
Parkplatz Idstedtwege

**22.05.2020 (Fr)**  
16:00 bis 20:00 Uhr

**Fotoexkursion "Motiv-Highlights im Norden"**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Unternehmen Sie zusammen mit dem Natur- und Landschaftsfotografen Karl Goldhamer eine fotografische Entdeckungstour zu den schönsten Orten in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei und lassen Sie sich dabei manche verborgene Schönheit sowie die reizvollsten Ausblicke und die interessantesten Standorte zum Fotografieren zeigen. Auf Wunsch erhalten Sie auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsfotograf  
Karl Goldhamer

Homepage: [www.cimber-photo.de](http://www.cimber-photo.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 10,- pro Person und Stunde, Zeit nach Absprache

**23.05.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,- bis EUR 10,- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**23.05.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Überraschende Vielfalt in den Frörufer Bergen**

**24988 Frörup**

Ein wunderschönes Wandergebiet lädt zum Staunen ein: Buchenwälder auf hügeligem Grund, ein stiller Seerosensee, das verträumte Butschimoor, in dem rundblättriger Sonnentau wächst – lassen Sie sich von der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem abwechslungsreichen Weg durch dieses besondere Naturschutzgebiet führen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 6,- (Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats Mai, Kinder und Jugendliche frei)

**25.05.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**28.05.2020 (Do)**  
16:45 bis 17:45 Uhr

### **Pilates mit Yoga für Anfänger**

Eine unverbindliche, offene und sanfte Pilates Stunde mit Yogaelementen erwartet Sie. Durch Dehnübungen werden verkürzte Bänder und Sehnen schonend gedehnt. Die Durchblutung wird gefördert und jede einzelne Körperzelle wird mit Nährstoffe versorgt. Blockaden und Verspannungen können sich lösen und eine freiere Atmung wird geschult wodurch mehr Wohlbefinden entsteht.

**24340 Eckernförde**  
Kielerstr. 59  
Willers -Jessen- Turnhalle

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com](http://www.yogaundpilatesurlaub.com)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351 8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**28.05.2020 (Do)**  
19:00 bis 20:30 Uhr

### **Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**29.05.2020 (Fr)**  
09:00 bis 16:00 Uhr

### **UNICEF Flohmarkt**

Der beliebte UNICEF Flohmarkt findet seit vielen Jahren immer am Freitag vor den Sprottentagen auf dem Rathausmarkt in Eckernförde statt.

Die Standmiete beträgt 5.00 Euro pro laufenden Meter und geht an aktuelle Notprogramme von UNICEF.

Seien Sie herzlich willkommen und genießen Sie die familiäre Atmosphäre.

Homepage: [www.facebook.com/unicfeckernfoerde](http://www.facebook.com/unicfeckernfoerde)

E-Mail: [ingrid.miertsch@gmx.de](mailto:ingrid.miertsch@gmx.de)

Telefon: 04351/42168

Eintritt: kostenlos 5 € Standgebühr/Meter

Vorverkauf: [ingrid.miertsch@gmx.de](mailto:ingrid.miertsch@gmx.de)

**24340 Eckernförde**  
Rathausmarkt Eckernförde

**29.05.2020 (Fr)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

### **Sprottentage**

Über das Pfingstwochenende vom 29.05.2020 bis zum 01.06.2020 dreht sich im Eckernförder Innenhafen alles um die Kieler Sprotte, denn die kommt ursprünglich aus Eckernförde. Warum sie dann Kieler und nicht Eckernförder Sprotte heißt? Weil sie aus Eckernförde nach Kiel transportiert worden ist und dort ihren ersten großen Versandstempel bekommen hat, so wurden aus der Eckernförder Sprotte Kieler Sprotten.

Anlässlich unserer Sprotten wird es ein buntes Fest geben rund um die Themen Fischer und Fischerei am Hafen mit viel Programm.

Veranstalter: Eckernförder Touristik und Marketing GmbH

Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**29.05.2020 (Fr)**  
18:00 bis 20:30 Uhr

### **Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor**

Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,-- (Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats Mai, Kinder und Jugendliche frei)

**24791 Alt Duvenstedt**

**30.05.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für

80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**30.05.2020 (Sa)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Sprottentage**

Über das Pfingstwochenende vom 29.05.2020 bis zum 01.06.2020 dreht sich im Eckernförder Innenhafen alles um die Kieler Sprotte, denn die kommt ursprünglich aus Eckernförde. Warum sie dann Kieler und nicht Eckernförder Sprotte heißt? Weil sie aus Eckernförde nach Kiel transportiert worden ist und dort ihren ersten großen Versandstempel bekommen hat, so wurden aus der Eckernförder Sprotte Kieler Sprotten.

Anlässlich unserer Sprotten wird es ein buntes Fest geben rund um die Themen Fischer und Fischerei am Hafen mit viel Programm.

Veranstalter: Eckernförder Touristik und Marketing GmbH

Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**30.05.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge**

**24791 Alt Duvenstedt**  
Keramik-Café am Bistensee

Bei dieser sehr abwechslungsreichen Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch die Duvenstedter Berge entdecken Sie die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz schauen Sie über das "blaue Juwel" des Naturparks, den Bistensee, hinüber zur Aschbergregion und mit etwas Glück laufen uns unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg. Leckeren selbstgebackenen Kuchen können Sie anschließend im "Keramik-Café" genießen, dem auch eine Töpferei angeschlossen ist.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,- (Sonderpreis im Rahmen des Aktionsmonats Mai, Kinder und Jugendliche frei)

**30.05.2020 (Sa)**  
16:00 bis 20:00 Uhr

**Fotoexkursion "Motiv-Highlights im Norden"**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Unternehmen Sie zusammen mit dem Natur- und Landschaftsfotografen Karl Goldhamer eine fotografische Entdeckungstour zu den schönsten Orten in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei und lassen Sie sich dabei manche verborgene Schönheit sowie die reizvollsten Ausblicke und die interessantesten Standorte zum Fotografieren zeigen. Auf Wunsch erhalten Sie auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsfotograf  
Karl Goldhamer  
Homepage: [www.cimber-photo.de](http://www.cimber-photo.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,- pro Person und Stunde, Zeit nach Absprache

**31.05.2020 (So)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

### **Sprottentage**

Über das Pfingstwochenende vom 29.05.2020 bis zum 01.06.2020 dreht sich im Eckernförder Innenhafen alles um die Kieler Sprotte, denn die kommt ursprünglich aus Eckernförde. Warum sie dann Kieler und nicht Eckernförder Sprotte heißt? Weil sie aus Eckernförde nach Kiel transportiert worden ist und dort ihren ersten großen Versandstempel bekommen hat, so wurden aus der Eckernförder Sprotte Kieler Sprotten.

Anlässlich unserer Sprotten wird es ein buntes Fest geben rund um die Themen Fischer und Fischerei am Hafen mit viel Programm.

Veranstalter: Eckernförder Touristik und Marketing GmbH

Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**01.06.2020 (Mo)**  
11:00 bis 19:00 Uhr

### **Sprottentage**

Über das Pfingstwochenende vom 29.05.2020 bis zum 01.06.2020 dreht sich im Eckernförder Innenhafen alles um die Kieler Sprotte, denn die kommt ursprünglich aus Eckernförde. Warum sie dann Kieler und nicht Eckernförder Sprotte heißt? Weil sie aus Eckernförde nach Kiel transportiert worden ist und dort ihren ersten großen Versandstempel bekommen hat, so wurden aus der Eckernförder Sprotte Kieler Sprotten.

Anlässlich unserer Sprotten wird es ein buntes Fest geben rund um die Themen Fischer und Fischerei am Hafen mit viel Programm.

Veranstalter: Eckernförder Touristik und Marketing GmbH

Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**05.06.2020 (Fr)**  
14:30 bis 17:30 Uhr

### **Papierworkshop**

Haben Sie Lust, in gemütlicher Atmosphäre Schönes und Nützliches aus Papier herzustellen? Egal ob Sie neugierig auf die japanische Faltechnik "Origami" sind, ein hübsches Samentütchen, ein zartes Windlicht aus Pergament, ein Kästchen aus Papier für Dies und Das oder einmalig schöne Briefumschläge herstellen möchten - holen Sie sich in diesem Workshop die schönsten Anregungen.

Veranstalter: Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 20,-- inkl. Material

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**05.06.2020 (Fr)**  
16:00 bis 20:00 Uhr

**Fotoexkursion "Motiv-Highlights im Norden"**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Unternehmen Sie zusammen mit dem Natur- und Landschaftsfotografen Karl Goldhamer eine fotografische Entdeckungstour zu den schönsten Orten in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei und lassen Sie sich dabei manche verborgene Schönheit sowie die reizvollsten Ausblicke und die interessantesten Standorte zum Fotografieren zeigen. Auf Wunsch erhalten Sie auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsfotograf  
Karl Goldhamer

Homepage: [www.cimber-photo.de](http://www.cimber-photo.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 10,-- pro Person und Stunde, Zeit  
nach Absprache

**06.06.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für  
80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**06.06.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung für das NaturGenussFestival 2020: Waldwildnis und verträumtes Moor**  
Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein erleben wir hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein "Urwald von morgen" entsteht. Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere wie etwa Schwarzspecht und Kranich erobern sich diesen einzigartigen Lebensraum zurück. Auf den unmittelbar angrenzenden "Wilden Weiden", auf denen ganzjährig Galloways und Exmoorponys grasen, ist es der Stiftung Naturschutz gelungen, auch für die Rotbauchunke wieder ein neues Refugium zu schaffen.

**24244 Felm**  
Wanderparkplatz  
Stodthagener Weg

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 21,-- inkl. Picknickbeutel

**07.06.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**  
Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**10.06.2020 (Mi)**  
19:00 bis 20:30 Uhr

**Nordic Walking-Kurs - 1. Termin**  
Bei diesem Kurs, der über sechs 90minütige Termine läuft, erlernen Sie eine effektive NW-Technik auf landschaftlich besonders schönen Strecken mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit. Der anspruchsvolle Unterricht wird durch Mobilisations- sowie Dehn- und Kräftigungsübungen abgerundet. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 70,-- inkl. Material (Kurs: 6 x 90 Minuten)

**12.06.2020 (Fr)**  
14:30 bis 17:30 Uhr

**Papierworkshop "Zauberhafte Verpackungen"**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Lassen Sie sich in diesem Workshop für ganz besondere Verpackungen begeistern, die für sich genommen schon ein Geschenk sind: Eine "Schatztruhe" aus Papier löst gewiss ebenso viel Freude aus wie die zauberhafte 8-Eck-Schachtel in Origami-Technik oder eine pfiffige Umhüllung für Selbstgebackenes. Holen Sie sich in diesem Workshop die schönsten Anregungen.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 20,-- (inklusive Material)

**12.06.2020 (Fr)**  
18:00 bis 20:30 Uhr

**Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor**

**24791 Alt Duvenstedt**

Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder & Jugendliche frei)

**13.06.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**13.06.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**13.06.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Auf den Spuren der Wikinger**

Begleiten Sie bei dieser Wanderung die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer um das Haddebyer Noor, an dem vor 900 Jahren Haithabu, die bedeutendste Wikingersiedlung Nordeuropas, lag, die heute zum Weltkulturerbe gehört. Wir schauen nicht nur bei den Robustrindern vorbei, die auf den Wiesen um die nachgebauten Siedlungshäuser weiden, sondern genießen oben vom Befestigungswall aus der Wikingerzeit auch wunderschöne Ausblicke über das Noor. Unterwegs hören wir Interessantes aus dem Leben der "Nordmänner" und ihrer Frauen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer

Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**24866 Haddeby**  
ODINs Haddeby

**19.06.2020 (Fr)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Aalregatta**

Im Rahmen der Aalregatta segeln mehr als 200 Yachten von Kiel nach Eckernförde und zurück. Dieses Jahr wieder als Auftaktregatta zur Kieler Woche. Begleitet wird die älteste Regatta auf der Ostsee von einem interessanten und spaßigen Landprogramm für Segler und Besucher am Eckernförder Hafen rund um das neue Appartementhaus an der Hafenspitze. Ab 11:00 Uhr am Freitagvormittag bis Sonntagabend 19 Uhr findet das Landprogramm auf der Festmeile am Hafen mit bunten Buden, Live-Musik und zahlreichen Angeboten auch für die Kleinen statt.

Veranstalter: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH

Homepage: [www.aalregatta.de](http://www.aalregatta.de)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Hafen

**19.06.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Unterwegs im ehemaligen Jagdgebiet der  
Gottorfer Herzöge, dem Tiergarten bei  
Schleswig**

**24837 Schleswig**  
Parkplatz Stampfmühle

Lassen Sie sich von der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch diesen zauberhaften Forst mit seinen Bächen, einem verwunschenen Teich und einem Tal führen, das ein wenig an eine Klamm in den Bergen erinnert. Bei trockenem Wetter besuchen wir auch die alte Heilquelle der Gottorfer Herzöge.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**20.06.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**20.06.2020 (Sa)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Aalregatta**

**24340 Eckernförde**  
Hafen

Im Rahmen der Aalregatta segeln mehr als 200 Yachten von Kiel nach Eckernförde und zurück. Dieses Jahr wieder als Auftaktregatta zur Kieler Woche. Begleitet wird die älteste Regatta auf der Ostsee von einem interessanten und spaßigen Landprogramm für Segler und Besucher am Eckernförder Hafen rund um das neue Appartementhaus an der Hafenspitze. Ab 11:00 Uhr am Freitagvormittag bis Sonntagabend 19 Uhr findet das Landprogramm auf der Festmeile am Hafen mit bunten Buden, Live-Musik und zahlreichen Angeboten auch für die Kleinen statt.

Veranstalter: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH  
Homepage: [www.aalregatta.de](http://www.aalregatta.de)  
E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)  
Telefon: 04351 71790  
Eintritt: kostenlos

**20.06.2020 (Sa)**  
16:00 bis 20:00 Uhr

**Fotoexkursion "Motiv-Highlights im Norden"**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Unternehmen Sie zusammen mit dem Natur- und Landschaftsfotografen Karl Goldhamer eine fotografische Entdeckungstour zu den schönsten Orten in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei und lassen Sie sich dabei manche verborgene Schönheit sowie die reizvollsten Ausblicke und die interessantesten Standorte zum Fotografieren zeigen. Auf Wunsch erhalten Sie auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsfotograf  
Karl Goldhamer

Homepage: [www.cimber-photo.de](http://www.cimber-photo.de)

E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)

Telefon: 04354 9969322

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 10,-- pro Person und Stunde, Zeit  
nach Absprache

**21.06.2020 (So)**  
11:00 bis 19:00 Uhr

**Aalregatta**

**24340 Eckernförde**  
Hafen

Im Rahmen der Aalregatta segeln mehr als 200 Yachten von Kiel nach Eckernförde und zurück. Dieses Jahr wieder als Auftaktregatta zur Kieler Woche. Begleitet wird die älteste Regatta auf der Ostsee von einem interessanten und spaßigen Landprogramm für Segler und Besucher am Eckernförder Hafen rund um das neue Appartementhaus an der Hafenspitze. Ab 11:00 Uhr am Freitagvormittag bis Sonntagabend 19 Uhr findet das Landprogramm auf der Festmeile am Hafen mit bunten Buden, Live-Musik und zahlreichen Angeboten auch für die Kleinen statt.

Veranstalter: Eckernförde Touristik & Marketing  
GmbH

Homepage: [www.aalregatta.de](http://www.aalregatta.de)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**22.06.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24.06.2020 (Mi)**  
19:00 bis 20:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

<p><b>27.06.2020 (Sa)</b> 10:30 bis 11:30 Uhr</p>	<p><b>GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts</b> Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.</p> <p>Die erste Schnupperstunde ist kostenlos - 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €</p> <p>Veranstalter: GREENBODYCAMP Homepage: <a href="http://www.greenbodycamp.de">www.greenbodycamp.de</a> E-Mail: <a href="mailto:maike.juliane@googlemail.com">maike.juliane@googlemail.com</a> Telefon: 0176 45987731 Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich Vorverkauf: Vor Ort</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Südstrand Eckernförde am Parkplatz</p>
<p><b>27.06.2020 (Sa)</b> 14:00 bis 16:30 Uhr</p>	<p><b>Der Brekendorfer Forst - das grüne Herz des Naturparks Hüttener Berge</b> Erlaufen Sie sich gemeinsam mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die verschlungenen Wege im größten Waldstück des Naturparks, einem überaus abwechslungsreichen Forst mit seinen vielen verschiedenen Baumarten, dem stillen Rammsee und dem Heidberg, den ein mächtiger Findling ziert.</p> <p>Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)</p>	<p><b>24811 Brekendorf</b> Parkplatz Försterei</p>
<p><b>27.06.2020 (Sa)</b> 18:00 bis 20:30 Uhr</p>	<p><b>Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor</b> Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.</p> <p>Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 15,-- (Kinder &amp; Jugendliche frei)</p>	<p><b>24791 Alt Duvenstedt</b></p>

**29.06.2020 (Mo)**  
09:00 bis 12:30 Uhr

### **Tango Argentino Sommertanzwoche**

Sie wollen einen entspannten Urlaub am Meer erleben und dabei Neues kennenlernen? Ein sinnliches Tanzerlebnis als Paar genießen oder Ihre Leidenschaft für den Tango Argentino in maritimer Atmosphäre vertiefen?

Tango Argentino ist pure Energie und Lebensfreude!

Erfahren Sie mit Tanz, Bewegung und verführerischer Musik ein neues Körpererleben mit allen Sinnen. Grundelemente im Tango Argentino sind einfache, ausbalancierte Gehschritte, bereichert durch Drehungen und Gestik. Der Tanz bedient sich der nonverbalen Kommunikation, allein durch Körpersprache und Improvisation. Es entsteht ein immer neuer Dialog zwischen den Tanzenden. Führen bedeutet, durch Impulse Schritte vorzugeben, denen der Tanzpartner einfühlsam folgt. Die getanzen Schritte geben dem gemeinsamen Musik- und Rhythmusempfinden des Tanzpaares freien Lauf.

In entspannter Atmosphäre, mit Humor und spielerischen Elementen, vermittelt Jörg Böttger eine leichte und effektive Annäherung an den Tango Argentino.

Zum täglichen Warm-Up lässt er Elemente aus der Franklin-Methode® mit einfließen, durch die Sie sich mit maximaler Leistungsfähigkeit bewegen. Nachhaltig und abrufbar entdecken Sie Ihre individuellen Erfahrungen im Körper verankert. Sie erleben eine ganz neue körperliche und mentale Präsenz für den Tanz, Ihre Urlaubszeit und darüber hinaus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung und Tanz haben sowie Anfänger, Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene.

29. JUNI - 04. JULI 2020  
MO-SA | 09.00-12.30 Uhr  
220 €/Person | 400 €/Tanzpaar  
Willers-Jessen-Schule | Kieler Str.59 |  
Eckernförde  
Tanzsaal Tanzclub Eckernförde (TCE)

Verbindliche Anmeldung durch Vorkasse:  
Tanzclub Eckernförde e.V.  
Förde Sparkasse | BIC: NOLADE21KIE  
IBAN: DE94 2105 0170 0000 1325 22  
Rücktrittsklausel: Bei Absage ab 6-2 Wochen  
vor  
Kursbeginn wird die Kursgebühr hälftig erstattet.

Anmeldung vorzugsweise als Tanzpaar | Einzel-  
personen finden sich als Tanzpaar zusammen:  
joerg.boettger@t-online.de  
www.itangere.com | 0176. 60 81 68 58

Veranstalter: Jörg Böttger (TCE)  
Homepage: [www.itangere.com](http://www.itangere.com)  
E-Mail: [joerg.boettger@t-online.de](mailto:joerg.boettger@t-online.de)  
Telefon: 0176 60816858

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str.59  
Tanzsaal Tanzclub  
Eckernförde (TCE)

Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 220,-- bis EUR 400,-- 220 €/Person,  
400 €/Tanzpaar

**30.06.2020 (Di)**  
09:00 bis 12:30 Uhr

### **Tango Argentino Sommertanzwoche**

Sie wollen einen entspannten Urlaub am Meer erleben und dabei Neues kennenlernen? Ein sinnliches Tanzerlebnis als Paar genießen oder Ihre Leidenschaft für den Tango Argentino in maritimer Atmosphäre vertiefen?

Tango Argentino ist pure Energie und Lebensfreude!

Erfahren Sie mit Tanz, Bewegung und verführerischer Musik ein neues Körpererleben mit allen Sinnen. Grundelemente im Tango Argentino sind einfache, ausbalancierte Gehschritte, bereichert durch Drehungen und Gestik. Der Tanz bedient sich der nonverbalen Kommunikation, allein durch Körpersprache und Improvisation. Es entsteht ein immer neuer Dialog zwischen den Tanzenden. Führen bedeutet, durch Impulse Schritte vorzugeben, denen der Tanzpartner einfühlsam folgt. Die getanzen Schritte geben dem gemeinsamen Musik- und Rhythmusempfinden des Tanzpaares freien Lauf.

In entspannter Atmosphäre, mit Humor und spielerischen Elementen, vermittelt Jörg Böttger eine leichte und effektive Annäherung an den Tango Argentino.

Zum täglichen Warm-Up lässt er Elemente aus der Franklin-Methode® mit einfließen, durch die Sie sich mit maximaler Leistungsfähigkeit bewegen. Nachhaltig und abrufbar entdecken Sie Ihre individuellen Erfahrungen im Körper verankert. Sie erleben eine ganz neue körperliche und mentale Präsenz für den Tanz, Ihre Urlaubszeit und darüber hinaus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung und Tanz haben sowie Anfänger, Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene.

29. JUNI - 04. JULI 2020  
MO-SA | 09.00-12.30 Uhr  
220 €/Person | 400 €/Tanzpaar  
Willers-Jessen-Schule | Kieler Str.59 |  
Eckernförde  
Tanzsaal Tanzclub Eckernförde (TCE)

Verbindliche Anmeldung durch Vorkasse:  
Tanzclub Eckernförde e.V.  
Förde Sparkasse | BIC: NOLADE21KIE  
IBAN: DE94 2105 0170 0000 1325 22  
Rücktrittsklausel: Bei Absage ab 6-2 Wochen  
vor  
Kursbeginn wird die Kursgebühr hälftig erstattet.

Anmeldung vorzugsweise als Tanzpaar | Einzel-  
personen finden sich als Tanzpaar zusammen:  
joerg.boettger@t-online.de  
www.itangere.com | 0176. 60 81 68 58

Veranstalter: Jörg Böttger (TCE)  
Homepage: [www.itangere.com](http://www.itangere.com)  
E-Mail: [joerg.boettger@t-online.de](mailto:joerg.boettger@t-online.de)  
Telefon: 0176 60816858

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str.59  
Tanzsaal Tanzclub  
Eckernförde (TCE)

Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 220,-- bis EUR 400,-- 220 €/Person,  
400 €/Tanzpaar

**01.07.2020 (Mi)**  
09:00 bis 12:30 Uhr

### **Tango Argentino Sommertanzwoche**

Sie wollen einen entspannten Urlaub am Meer erleben und dabei Neues kennenlernen? Ein sinnliches Tanzerlebnis als Paar genießen oder Ihre Leidenschaft für den Tango Argentino in maritimer Atmosphäre vertiefen?

Tango Argentino ist pure Energie und Lebensfreude!

Erfahren Sie mit Tanz, Bewegung und verführerischer Musik ein neues Körpererleben mit allen Sinnen. Grundelemente im Tango Argentino sind einfache, ausbalancierte Gehschritte, bereichert durch Drehungen und Gestik. Der Tanz bedient sich der nonverbalen Kommunikation, allein durch Körpersprache und Improvisation. Es entsteht ein immer neuer Dialog zwischen den Tanzenden. Führen bedeutet, durch Impulse Schritte vorzugeben, denen der Tanzpartner einfühlsam folgt. Die getanzen Schritte geben dem gemeinsamen Musik- und Rhythmusempfinden des Tanzpaares freien Lauf.

In entspannter Atmosphäre, mit Humor und spielerischen Elementen, vermittelt Jörg Böttger eine leichte und effektive Annäherung an den Tango Argentino.

Zum täglichen Warm-Up lässt er Elemente aus der Franklin-Methode® mit einfließen, durch die Sie sich mit maximaler Leistungsfähigkeit bewegen. Nachhaltig und abrufbar entdecken Sie Ihre individuellen Erfahrungen im Körper verankert. Sie erleben eine ganz neue körperliche und mentale Präsenz für den Tanz, Ihre Urlaubszeit und darüber hinaus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung und Tanz haben sowie Anfänger, Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene.

29. JUNI - 04. JULI 2020  
MO-SA | 09.00-12.30 Uhr  
220 €/Person | 400 €/Tanzpaar  
Willers-Jessen-Schule | Kieler Str.59 |  
Eckernförde  
Tanzsaal Tanzclub Eckernförde (TCE)

Verbindliche Anmeldung durch Vorkasse:  
Tanzclub Eckernförde e.V.  
Förde Sparkasse | BIC: NOLADE21KIE  
IBAN: DE94 2105 0170 0000 1325 22  
Rücktrittsklausel: Bei Absage ab 6-2 Wochen  
vor  
Kursbeginn wird die Kursgebühr hälftig erstattet.

Anmeldung vorzugsweise als Tanzpaar | Einzel-  
personen finden sich als Tanzpaar zusammen:  
joerg.boettger@t-online.de  
www.itangere.com | 0176. 60 81 68 58

Veranstalter: Jörg Böttger (TCE)  
Homepage: [www.itangere.com](http://www.itangere.com)  
E-Mail: [joerg.boettger@t-online.de](mailto:joerg.boettger@t-online.de)  
Telefon: 0176 60816858

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str.59  
Tanzsaal Tanzclub  
Eckernförde (TCE)

Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 220,-- bis EUR 400,-- 220 €/Person,  
400 €/Tanzpaar

**02.07.2020 (Do)**  
09:00 bis 12:30 Uhr

### **Tango Argentino Sommertanzwoche**

Sie wollen einen entspannten Urlaub am Meer erleben und dabei Neues kennenlernen? Ein sinnliches Tanzerlebnis als Paar genießen oder Ihre Leidenschaft für den Tango Argentino in maritimer Atmosphäre vertiefen?

Tango Argentino ist pure Energie und Lebensfreude!

Erfahren Sie mit Tanz, Bewegung und verführerischer Musik ein neues Körpererleben mit allen Sinnen. Grundelemente im Tango Argentino sind einfache, ausbalancierte Gehschritte, bereichert durch Drehungen und Gestik. Der Tanz bedient sich der nonverbalen Kommunikation, allein durch Körpersprache und Improvisation. Es entsteht ein immer neuer Dialog zwischen den Tanzenden. Führen bedeutet, durch Impulse Schritte vorzugeben, denen der Tanzpartner einfühlsam folgt. Die getanzen Schritte geben dem gemeinsamen Musik- und Rhythmusempfinden des Tanzpaares freien Lauf.

In entspannter Atmosphäre, mit Humor und spielerischen Elementen, vermittelt Jörg Böttger eine leichte und effektive Annäherung an den Tango Argentino.

Zum täglichen Warm-Up lässt er Elemente aus der Franklin-Methode® mit einfließen, durch die Sie sich mit maximaler Leistungsfähigkeit bewegen. Nachhaltig und abrufbar entdecken Sie Ihre individuellen Erfahrungen im Körper verankert. Sie erleben eine ganz neue körperliche und mentale Präsenz für den Tanz, Ihre Urlaubszeit und darüber hinaus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung und Tanz haben sowie Anfänger, Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene.

29. JUNI - 04. JULI 2020  
MO-SA | 09.00-12.30 Uhr  
220 €/Person | 400 €/Tanzpaar  
Willers-Jessen-Schule | Kieler Str.59 |  
Eckernförde  
Tanzsaal Tanzclub Eckernförde (TCE)

Verbindliche Anmeldung durch Vorkasse:  
Tanzclub Eckernförde e.V.  
Förde Sparkasse | BIC: NOLADE21KIE  
IBAN: DE94 2105 0170 0000 1325 22  
Rücktrittsklausel: Bei Absage ab 6-2 Wochen  
vor  
Kursbeginn wird die Kursgebühr hälftig erstattet.

Anmeldung vorzugsweise als Tanzpaar | Einzel-  
personen finden sich als Tanzpaar zusammen:  
joerg.boettger@t-online.de  
www.itangere.com | 0176. 60 81 68 58

Veranstalter: Jörg Böttger (TCE)  
Homepage: [www.itangere.com](http://www.itangere.com)  
E-Mail: [joerg.boettger@t-online.de](mailto:joerg.boettger@t-online.de)  
Telefon: 0176 60816858

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str.59  
Tanzsaal Tanzclub  
Eckernförde (TCE)

Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 220,-- bis EUR 400,-- 220 €/Person,  
400 €/Tanzpaar

**03.07.2020 (Fr)**  
09:00 bis 12:30 Uhr

### **Tango Argentino Sommertanzwoche**

Sie wollen einen entspannten Urlaub am Meer erleben und dabei Neues kennenlernen? Ein sinnliches Tanzerlebnis als Paar genießen oder Ihre Leidenschaft für den Tango Argentino in maritimer Atmosphäre vertiefen?

Tango Argentino ist pure Energie und Lebensfreude!

Erfahren Sie mit Tanz, Bewegung und verführerischer Musik ein neues Körpererleben mit allen Sinnen. Grundelemente im Tango Argentino sind einfache, ausbalancierte Gehschritte, bereichert durch Drehungen und Gestik. Der Tanz bedient sich der nonverbalen Kommunikation, allein durch Körpersprache und Improvisation. Es entsteht ein immer neuer Dialog zwischen den Tanzenden. Führen bedeutet, durch Impulse Schritte vorzugeben, denen der Tanzpartner einfühlsam folgt. Die getanzen Schritte geben dem gemeinsamen Musik- und Rhythmusempfinden des Tanzpaares freien Lauf.

In entspannter Atmosphäre, mit Humor und spielerischen Elementen, vermittelt Jörg Böttger eine leichte und effektive Annäherung an den Tango Argentino.

Zum täglichen Warm-Up lässt er Elemente aus der Franklin-Methode® mit einfließen, durch die Sie sich mit maximaler Leistungsfähigkeit bewegen. Nachhaltig und abrufbar entdecken Sie Ihre individuellen Erfahrungen im Körper verankert. Sie erleben eine ganz neue körperliche und mentale Präsenz für den Tanz, Ihre Urlaubszeit und darüber hinaus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung und Tanz haben sowie Anfänger, Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene.

29. JUNI - 04. JULI 2020  
MO-SA | 09.00-12.30 Uhr  
220 €/Person | 400 €/Tanzpaar  
Willers-Jessen-Schule | Kieler Str.59 |  
Eckernförde  
Tanzsaal Tanzclub Eckernförde (TCE)

Verbindliche Anmeldung durch Vorkasse:  
Tanzclub Eckernförde e.V.  
Förde Sparkasse | BIC: NOLADE21KIE  
IBAN: DE94 2105 0170 0000 1325 22  
Rücktrittsklausel: Bei Absage ab 6-2 Wochen  
vor  
Kursbeginn wird die Kursgebühr hälftig erstattet.

Anmeldung vorzugsweise als Tanzpaar | Einzel-  
personen finden sich als Tanzpaar zusammen:  
joerg.boettger@t-online.de  
www.itangere.com | 0176. 60 81 68 58

Veranstalter: Jörg Böttger (TCE)  
Homepage: [www.itangere.com](http://www.itangere.com)  
E-Mail: [joerg.boettger@t-online.de](mailto:joerg.boettger@t-online.de)  
Telefon: 0176 60816858

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str.59  
Tanzsaal Tanzclub  
Eckernförde (TCE)

Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 220,-- bis EUR 400,-- 220 €/Person,  
400 €/Tanzpaar

**04.07.2020 (Sa)**  
09:00 bis 12:30 Uhr

### **Tango Argentino Sommertanzwoche**

Sie wollen einen entspannten Urlaub am Meer erleben und dabei Neues kennenlernen? Ein sinnliches Tanzerlebnis als Paar genießen oder Ihre Leidenschaft für den Tango Argentino in maritimer Atmosphäre vertiefen?

Tango Argentino ist pure Energie und Lebensfreude!

Erfahren Sie mit Tanz, Bewegung und verführerischer Musik ein neues Körpererleben mit allen Sinnen. Grundelemente im Tango Argentino sind einfache, ausbalancierte Gehschritte, bereichert durch Drehungen und Gestik. Der Tanz bedient sich der nonverbalen Kommunikation, allein durch Körpersprache und Improvisation. Es entsteht ein immer neuer Dialog zwischen den Tanzenden. Führen bedeutet, durch Impulse Schritte vorzugeben, denen der Tanzpartner einfühlsam folgt. Die getanzen Schritte geben dem gemeinsamen Musik- und Rhythmusempfinden des Tanzpaares freien Lauf.

In entspannter Atmosphäre, mit Humor und spielerischen Elementen, vermittelt Jörg Böttger eine leichte und effektive Annäherung an den Tango Argentino.

Zum täglichen Warm-Up lässt er Elemente aus der Franklin-Methode® mit einfließen, durch die Sie sich mit maximaler Leistungsfähigkeit bewegen. Nachhaltig und abrufbar entdecken Sie Ihre individuellen Erfahrungen im Körper verankert. Sie erleben eine ganz neue körperliche und mentale Präsenz für den Tanz, Ihre Urlaubszeit und darüber hinaus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung und Tanz haben sowie Anfänger, Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene.

29. JUNI - 04. JULI 2020  
MO-SA | 09.00-12.30 Uhr  
220 €/Person | 400 €/Tanzpaar  
Willers-Jessen-Schule | Kieler Str.59 |  
Eckernförde  
Tanzsaal Tanzclub Eckernförde (TCE)

Verbindliche Anmeldung durch Vorkasse:  
Tanzclub Eckernförde e.V.  
Förde Sparkasse | BIC: NOLADE21KIE  
IBAN: DE94 2105 0170 0000 1325 22  
Rücktrittsklausel: Bei Absage ab 6-2 Wochen  
vor  
Kursbeginn wird die Kursgebühr hälftig erstattet.

Anmeldung vorzugsweise als Tanzpaar | Einzel-  
personen finden sich als Tanzpaar zusammen:  
joerg.boettger@t-online.de  
www.itangere.com | 0176. 60 81 68 58

Veranstalter: Jörg Böttger (TCE)  
Homepage: [www.itangere.com](http://www.itangere.com)  
E-Mail: [joerg.boettger@t-online.de](mailto:joerg.boettger@t-online.de)  
Telefon: 0176 60816858

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str.59  
Tanzsaal Tanzclub  
Eckernförde (TCE)

Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 220,-- bis EUR 400,-- 220 €/Person,  
400 €/Tanzpaar

**04.07.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**  
Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand.  
Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen  
Fittnesstrends, wie dem Functional Training,  
HIIT (High Intensity Interval Training) und  
Bodyweight-Training.  
Ihr braucht nichts weiter als ausreichend  
Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von  
Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.  
Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch  
mal dreckig werden können.

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für  
80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**05.07.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**  
Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000  
begeisterte Besucher über die Eckernförder  
Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom  
Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und  
zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**11.07.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**  
Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand.  
Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen  
Fittnesstrends, wie dem Functional Training,  
HIIT (High Intensity Interval Training) und  
Bodyweight-Training.  
Ihr braucht nichts weiter als ausreichend  
Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von  
Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.  
Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch  
mal dreckig werden können.

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für  
80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**18.07.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**25.07.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**31.07.2020 (Fr)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Piratenspektakel**

Auch 2020 findet in Eckernförde am ersten Augustwochenende das Piratenspektakel mit vielen verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein statt. Es wurde ein aufregendes, mitreißendes Programm und musikalischer Unterhaltung für die ganze Familie zusammengestellt.

Veranstalter: Eckernförde Touristik und Marketing GmbH  
Homepage: [www.eckernfoerderbucht.de](http://www.eckernfoerderbucht.de)  
E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)  
Telefon: 04351 71790  
Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

<p><b>01.08.2020 (Sa)</b> 10:30 bis 11:30 Uhr</p>	<p><b>GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts</b> Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.</p> <p>Die erste Schnupperstunde ist kostenlos - 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €</p> <p>Veranstalter: GREENBODYCAMP Homepage: <a href="http://www.greenbodycamp.de">www.greenbodycamp.de</a> E-Mail: <a href="mailto:maike.juliane@googlemail.com">maike.juliane@googlemail.com</a> Telefon: 0176 45987731 Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich Vorverkauf: Vor Ort</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Südstrand Eckernförde am Parkplatz</p>
<p><b>01.08.2020 (Sa)</b> 11:00 bis 23:00 Uhr</p>	<p><b>Piratenspektakel</b> Auch 2020 findet in Eckernförde am ersten Augustwochenende das Piratenspektakel mit vielen verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein statt. Es wurde ein aufregendes, mitreißendes Programm und musikalischer Untermalung für die ganze Familie zusammengestellt.</p> <p>Veranstalter: Eckernförde Touristik und Marketing GmbH Homepage: <a href="http://www.eckernfoerderbucht.de">www.eckernfoerderbucht.de</a> E-Mail: <a href="mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de">info@ostseebad-eckernfoerde.de</a> Telefon: 04351 71790 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Eckernförder Hafen</p>
<p><b>02.08.2020 (So)</b> 11:00 bis 23:00 Uhr</p>	<p><b>Piratenspektakel</b> Auch 2020 findet in Eckernförde am ersten Augustwochenende das Piratenspektakel mit vielen verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein statt. Es wurde ein aufregendes, mitreißendes Programm und musikalischer Untermalung für die ganze Familie zusammengestellt.</p> <p>Veranstalter: Eckernförde Touristik und Marketing GmbH Homepage: <a href="http://www.eckernfoerderbucht.de">www.eckernfoerderbucht.de</a> E-Mail: <a href="mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de">info@ostseebad-eckernfoerde.de</a> Telefon: 04351 71790 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Eckernförder Hafen</p>

**08.08.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**09.08.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenumfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**10.08.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**15.08.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**17.08.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**22.08.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**24.08.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**29.08.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**31.08.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**05.09.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**06.09.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**07.09.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**12.09.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**14.09.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**19.09.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**21.09.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**26.09.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**28.09.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**04.10.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfäche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice

Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)

E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)

Telefon: 043529117484

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**10.10.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**17.10.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**19.10.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24.10.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

### **GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**26.10.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**31.10.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

### **GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**01.11.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

### **Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfäche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**02.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**07.11.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

### **GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**09.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**14.11.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

### **GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**16.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**21.11.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

### **GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training. Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**22.11.2020 (So)**  
15:00 bis 18:00 Uhr

**UNICEF Gala - Kinder singen, tanzen und musizieren**

**24340 Eckernförde**  
Stadthalle Eckernförde

Die UNICEF-GALA gehört seit vielen Jahren zum kulturellen Leben in Eckernförde. Viele Vereine und Schulklassen präsentieren kleine Theaterstücke, Tänze, Sketche, musikalische Darbietungen und Vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen!  
Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall und ist ein toller Ausflug für Groß und Klein.  
Der gesamte Erlös dieser lebendigen Veranstaltung kommt aktuellen Notprogrammen von UNICEF zu Gute.

Veranstalter: Stadt Eckernförde  
Homepage: [www.facebook.com/unicfeckernfoerde](http://www.facebook.com/unicfeckernfoerde)  
E-Mail: [ingrid.miertsch@gmx.de](mailto:ingrid.miertsch@gmx.de)  
Eintritt: EUR 3,-- bis EUR 5,-- Kinder 3 Euro, Erw. 5 Euro  
Vorverkauf: Buchhandlung Liesegang & am Gänsemarkt

**23.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**28.11.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**30.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**05.12.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnesstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP  
Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)  
E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)  
Telefon: 0176 45987731  
Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich  
Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**06.12.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafенfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**07.12.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**12.12.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz

**14.12.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann

Homepage: [www.yogaundpilatesurlaub.com/](http://www.yogaundpilatesurlaub.com/)

E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)

Telefon: 04351-8836788

Anmeldung: erforderlich

Eintritt: EUR 5,--

**19.12.2020 (Sa)**  
10:30 bis 11:30 Uhr

**GREENBODYCAMP - Outdoorworkouts**

Ein 60 Minuten Bodyweight-Training am Strand. Unsere Workouts orientieren sich an aktuellen Fitnessstrends, wie dem Functional Training, HIIT (High Intensity Interval Training) und Bodyweight-Training.

Ihr braucht nichts weiter als ausreichend Wasser und ein Handtuch. Eine Matte ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte zieht wetterfeste Sportsachen an, die auch mal dreckig werden können.

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos  
- 10er Karten ab Februar 2020: 80,00 €

Veranstalter: GREENBODYCAMP

Homepage: [www.greenbodycamp.de](http://www.greenbodycamp.de)

E-Mail: [maike.juliane@googlemail.com](mailto:maike.juliane@googlemail.com)

Telefon: 0176 45987731

Eintritt: EUR 8,-- bis EUR 10,-- 10er Karten für 80,00 € erhältlich

Vorverkauf: Vor Ort

**24340 Eckernförde**  
Südstrand Eckernförde am  
Parkplatz