

Fitnessstag am 2. August

Sport frei und bleiben Sie in Bewegung!

Programmablauf:

05:00 Uhr Qigong bei Sonnenaufgang am Strand mit Anja Starosta*

Treffpunkt: rechts neben der Seebrücke

07:00 Uhr Joggen mit den Laufmützen in Richtung Zempin

Treffpunkt: vor dem Haus des Gastes

08:00 Uhr Yoga mit Ireen Pulz am Strand*

Treffpunkt: rechts neben der Seebrücke

09:00 Uhr Spaziergang mit den Laufmützen in Richtung Trassenheide

Treffpunkt: vor dem Haus des Gastes

10:00 Uhr Pilates mit Anja Starosta im Grünen*

Treffpunkt: Promenade Höhe Haus Kormoran

11:00 Uhr Kinder Aerobic auf der Promenade mit Heidi Kempa

Treffpunkt: Promenade Höhe Haus Kormoran

14:00 Uhr Yoga mit Astrid Reintsch*

Treffpunkt: Kulturhauspark (gegenüber von Edeka-Markt)

15:00 Uhr Waldsport für Kids 3-6J. von den Bewegungswelten

Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht während dieser Veranstaltung bei den Eltern liegt.

Treffpunkt: vor dem Haus des Gastes

16:00 Uhr Pilates mit Anja Starosta im Grünen*

Treffpunkt: Promenade Höhe Haus Kormoran

16:00 Uhr Waldsport für Kids 7-10J. von den Bewegungswelten

Treffpunkt: vor dem Haus des Gastes

17:00 Uhr Abschlussparty mit „Les Calcatoggios“

Treffpunkt: an der Konzertmuschel

***(Bitte Handtuch oder Yogamatte mitbringen!)**

Bitte melden Sie sich für die Fitnessangebote im Haus des Gastes bis spätestens 16:00 Uhr am Vortag an, wo Sie auch weitere Informationen erhalten!

