

Yoga auf dem SUP-Brett

Scharbeutz. Beim SUP-Yoga werden Elemente aus dem Hatha-Yoga auf dem Stand-up-Paddling-Board ausgeführt. Die Übungen sind für Anfänger geeignet, fördern den Gleichgewichtssinn und stärken die Muskulatur. Das Besondere am SUP-Yoga ist die absolute Ruhe auf der „eigenen Insel“. Die Veranstaltung findet am Donnerstag, 30. August, von 8.50 bis 10 Uhr am Aktionsstrand neben der Seebrücke von Scharbeutz statt. Die Teilnahme kostet 25 Euro.

» Da die Gruppengröße auf zehn Personen begrenzt ist, sollte man sich per E-Mail an info@strandfit-sierksdorf.de anmelden.