

Bewegung an Land und Strand

LÜBECKER BUCHT. Geführte Radtouren, Yoga am Strand und Functional Fitness sorgen neben Erholung und Freizeit-Spaß auch für gesunde Bewegung im Urlaub an der Lübecker Bucht. Unter der Anleitung von versierten Trainern gibt es beim Aktivprogramm „Fit(ness) im Urlaub“ für die einen die dehnenden Yoga-Figuren, für die nächsten geht es auf den Fahrradsattel und die Dritten machen ein Konditionstraining mit Meerblick.

Die geführten Radtouren finden bis in den Herbst hinein statt. Auf verschiedenen Touren entlang des Küstenstreifens und durch das Binnenland kann die Urlaubsregion mit einem ortskundigen Guide entdeckt werden. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Unterschiedliche Yoga-Arten an verschiedenen Tagen stehen bei der kostenlosen Ver-



Die geführten Radtouren führen ans Meer, aber auch ins Binnenland. Foto: Olaf Malzahn

anstaltungsreihe „Yoga am Strand“ noch den ganzen August über in Rettin, Scharbeutz, Haffkrug und Sierksdorf zur Auswahl.

Darüber hinaus setzt das „Functional Training“ auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates durch alltagsrelevantes und sportartübergreifendes Training. Diese schon lange im Ausdauer- und Leistungssport angewandte Trainingsmethode beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Treffpunkt ist mittwochs um 18 Uhr in Pelzerhaken.

☛ **Alle Details zu den Aktivangeboten findet man online im Veranstaltungskalender der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht auf www.luebecker-bucht-ostsee.de.**