

Scharbeutz

Aktivprogramm für den sportlichen Sommer

Anzeige

Geführte Radtouren, Yoga am Strand und Functional Fitness sorgen neben Erholung und Freizeit-Spaß im Urlaub für gesunde Bewegung. Unter der Anleitung von versierten Trainern geht es hierbei für die einen in dehnde Yoga-Figuren, für die nächsten auf den Fahrradsattel und für Dritte in ein Konditionstraining mit Meerblick.



Geführte Fahrradtouren auf den schönsten Wegen der Region bietet die Tourismus-Agentur TALB allen Einheimischen und Gästen an

Auf verschiedenen geführten Radtouren entlang des Küstenstreifens und durch das Binnenland kann man die Urlaubsregion mit einem ortskundigen Guide entdecken. Den ganzen Sommer hindurch und bis in den Herbst hinein führen die Touren mal zur Hasselburger Wassermühle, mal zum Schloß Eutin, zum Museumshof Lensahn, an die Bin-

nen und an verschiedenen Tagen stehen bei der Veranstaltungsreihe „Yoga am Strand“ zur Auswahl. In Rettin an der kleinen Seebrücke lädt Inge montags und donnerstags jeweils um 9 Uhr zur Yogastunde ein. Am Scharbeutzer Aktionsstrand nahe der Seebrücke treffen sich die Yogini mit Trainerin Anna jeweils mittwochs um 9.00 Uhr zum Kundalini-Yoga.

nenseen des Hinterlandes oder auch über den bekannten Mönchsweg. Über weitere Touren-Angebote, Treffpunkte und Streckendetails informiert der aktuelle Veranstaltungskalender der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht. Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen; die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Anmeldung unter 0170 / 86 84 193 oder per E-Mail an info@pelzifit.de

Verschiedene Yogaarten in verschiedenen Orten

Letzter Termin ist der 29.8. Freitags um 9.00 Uhr findet Hatha-Yoga mit Jessica in Haffkrug am Aktionsstrand (Höhe Seebrücke) statt. Letzter Termin: 28. August. Auch im Ostseebad Sierksdorf an der Pflingstbeek-Promenade kommen Yogafreund*innen auf ihre Kosten, denn hier führt Britta mit sanften



Foto: Anja-Maria Kessel

Ganz entspannt am Strand: Yoga-Übungen bei Kursen direkt am Meer
Yogaübungen ab 9.00 Uhr in den Tag. Letzter Termin: 25.8. Handtuch oder Yogamatte sind mitzubringen. Anmeldung ist nicht erforderlich; die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Kontaktdaten werden vor Ort erfasst. Das Angebot ist für die Teilnehmer kostenfrei.

www.luebecker-bucht-ostsee.de/radtouren

Geführte Radtouren

- Binnenland-Tour
- E-Bike-Tour
- Güter-Tour
- Mönchsweg-Tour
- „Nichts als Seen sehen“-Tour
- Gömnitzer Berg-Tour
- Eutiner Schloss-Tour

Von Juni bis Anfang November in der Lübecker Bucht
Alle Termine & weitere Infos findest du unter: www.luebecker-bucht-ostsee.de/radtouren

www.luebecker-bucht-ostsee.de/yoga-angebote

Yoga-Angebote

- Yoga am Strand
- Aerial Yoga
- Special Yoga
- Offene Yogastunde
- Yoga Kurse

Von Juni bis August in der Lübecker Bucht
Alle Termine & weitere Infos findest du unter: www.luebecker-bucht-ostsee.de/yoga-angebote