# Thalasso-Aktiv-Tage

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT AM MEER

> 25.-26.08.2021 **KURHAUSGARTEN** WARNEMÜNDE

Alle Kurse kostenfrei.



Hanse- und Universitätsstadt

ROSTOCK

## Thalasso-Aktiv-Tage

## BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT AM MEER

Genießen Sie die Vielfalt der gesunden Bewegung am Meer. An zwei Tagen können Sie zahlreiche Programmpunkte wie bspw. Yoga, Pilates und Zumba kostenfrei ausprobieren. Auch an die kleinen Gäste ist mit Kinderdisco und Kinderyoga gedacht. Seien Sie aktiv dabei. Hier in Warnemünde.

### Ihre Gesundheitslotsin

#### Treffpunkt für alle Kurse:

Kurhausgarten Warnemünde, Seestraße 18

Mittwoch,	25.08.2021	Donnersta	g, 26.08.2021
10:00 - 11:00	Qigong	09:30 - 11:30	Barfußwalk Kurweg 6
10:00 - 11:00	Pilates	10:00 - 10:45	Smovey Fitness
11:00 - 12:00	Kinderyoga	10:00 - 11:00	Klimawanderung
11:00 - 11:30	Ostseewassertreten		am Strand
12:00 - 13:00	Fit im Park	11:00 - 12:00	Kinderdisco
	(Bewegungsparcours)	11:00 - 12:00	Beach Athletics
13:00 - 17:00	Hula Hoop für Jedermann	11:30 - 12:15	Smovey Fitness
13:00 - 14:00	Fit im Park	13:30 - 17:30	Hula Hoop
	(Bewegungsparcours)		für Jedermann
13:00 - 14:00	Klangreise	14:00 - 14:45	Durchatmen
14:00 - 15:00	Shaolin Yoga		(Atemgymnastik)
14:30 - 15:15	Kinderklangreise	14:00 - 15:00	Qigong mit Meister
15:30 - 16:30	Yoga (Anfänger)		Cheng Lijun (6. Duan)
17:00 - 18:00	Qigong mit Meister	16:00 - 17:00	Yoga (Anfänger)
	Cheng Lijun (6. Duan)	17:30 - 19:00	Yoga (Fortgeschrittene)
18:30 - 19:30	Zumba	19:00 - 20:00	Zumba
19:30 - 20:30	Meditation	19:00 - 20:00	Meditation



Tourismuszentrale
Rostock & Warnemünde
Am Strom 59 | 18119 Rostock-Warnemünde
Tel. +49 (0)381 548 00 48
gesundheitslotse@rostock.de
www.rostock.de/thalasso-aktiv-tage







