

## Wöchentliche Kurse im Juni

### Montag

- 09:00 - „Geräte Training“  
10:00 individuell, physiotherapeutisch begleitet  
📍 Vitte, Kraftwerk // 12€ pro Person
- 10:00 - „Geräte Training“  
11:00 individuell, physiotherapeutisch begleitet  
📍 Vitte, Kraftwerk // 12€ pro Person
- 10:00 „Windsurfkurs“ für Einsteiger & Fortgeschrittene  
Begrenzte Teilnehmerzahl  
📍 Vitte, Strand // Preise & Informationen:  
www.surfundsegelhiddensee.de
- 11:00 - „Stand Up Paddling“ Schnupperkurs  
12:30 Anmeldung erforderlich  
📍 Vitte, Strand // 35€ pro Person

### Dienstag

- 10:00 - **Rückenschule**  
11:00 Präventionskurs (Einsteiger)  
📍 Neuendorf, Gemeindehaus // 15€ pro Person
- 10:00 „Windsurfkurs“ für Einsteiger & Fortgeschrittene  
Begrenzte Teilnehmerzahl  
📍 Vitte, Strand // Preise & Informationen:  
www.surfundsegelhiddensee.de
- 11:00 - „Yoga im StrandHotel“  
12:00 Die Kurse sind offen für alle Level & Altersgruppen. Yogamatten und Hilfsmittel wie Decken, Gurte und Blöcke sind vor Ort  
📍 Strandhotel Spreng 22, 18565 Vitte 12€ pro Person

### Mittwoch

- 11:00 - „Stand Up Paddling“ Schnupperkurs  
12:30 Anmeldung erforderlich  
📍 Vitte, Strand // 35€ pro Person

### Donnerstag

- 10:00 „Windsurfkurs“ für Einsteiger & Fortgeschrittene  
Begrenzte Teilnehmerzahl  
📍 Vitte, Strand // Preise & Informationen:  
www.surfundsegelhiddensee.de
- 11:00 - „Yoga im StrandHotel“  
12:00 Die Kurse sind offen für alle Level & Altersgruppen. Yogamatten und Hilfsmittel wie Decken, Gurte und Blöcke sind vor Ort  
📍 Vitte, Strandhotel // 12€ pro Person / 3er-Karte 30€
- 18:00 - „Qi Gong“  
19:30 Ausgleich, Ruhe, Gelassenheit (alle Level) Präventionskurs vom 13.06.-25.07. oder auch Einzelheiten  
📍 Vitte, Strandhotel 12€ pro Person / 3er-Karte 30€

## Wöchentliche Kurse im Juni

### Samstag

- 11:00 - „Stand Up Paddling“ Schnupperkurs  
12:30 Anmeldung erforderlich  
📍 Vitte, Strand // 35€ pro Person

### Sonntag

- 15:00 - **4-Phasen Körperaktivierung**  
16:00 Dehnen, Stärken Loslassen, Aktivieren  
📍 Vitte, Kraftwerk  
€ 15€ pro Person

## Kurse Rene Fritsch 06/2024

### 25.06. Dienstag

- 10:00 **Pilates am Stand**  
📍 Aufgang Nationalparkhaus  
☎ 0162 / 9205720

### 28.06. Freitag

- 19:00 **Crashkurs Charleston am Strand**  
📍 Aufgang Nationalparkhaus  
☎ 0162 / 9205720

### 30.06. Sonntag

- 10:00 **Yogilates am Strand**  
📍 Aufgang Nationalparkhaus  
☎ 0162 / 9205720

## weitere Angebote im Überblick



Physiotherapie, Wellness & Fitness

### Insel Aktiv Physiotherapie Anne Strobel

In Neuendorf auf der Insel Hiddensee können Sie in unserer modernen und liebevoll eingerichteten Praxis physiotherapeutische Behandlungen, Wohlfühlanwendungen & Fitnesskurse buchen. „Eine Insel wird aktiv“ — unser Leitsatz.

📍 Neuendorf ☎ 038300 / 60 33 15

### Inselmassage Hiddensee

Rückenmassage, Teilkörpermassage, Aromaölmassage, Fußreflexzonenmassage, THALGO – Cold Cream Marine Gesicht & Körper, Thalasso von Kopf bis Fuss, Hot Stone Massage, Honigzupfmassage für den Rücken, Lomi Lomi Nui, Lava Shell Massage, Hot Bambus Massage

📍 Kloster ☎ 0151/51401263

**KRAFTWERK**  
HIDDENSEE

**ÖFFNUNGSZEITEN**

+49 1515 678 4300

|           |   |
|-----------|---|
| <b>MO</b> | 09:00 - 13:00 Uhr + 16:30 - 20:30 Uhr             |
| <b>DI</b> | 08:00 - 12:00 Uhr + 16:00 - 20:00 Uhr             |
| <b>MI</b> | 09:00 - 13:00 Uhr + 17:00 - 21:00 Uhr             |
| <b>DO</b> | 08:00 - 12:00 Uhr + 16:00 - 20:00 Uhr<br>SAUNATAG |
| <b>FR</b> | 08:00 - 12:00 Uhr + 16:00 - 20:00 Uhr             |
| <b>SA</b> | SAUNATAG + 13:00 - 17:00 Uhr                      |
| <b>SO</b> | 11:00 - 15:00 Uhr                                 |

## weitere Angebote im Überblick



### Beachtennis

#### Knop-Tennis

Beachtennis spielen am schönsten und sonnigsten Strand Deutschlands. In der Morgensonne vor dem Frühstück, zum Schwitzen in der Mittagshitze, oder bei Sonnenuntergang mit anschließenden Getränk. Beachtennis – geht immer! Zu jeder Buchung erhaltet ihr die passenden Beachtennisschläger und Bälle.

📍 Vitte, Strand ☎ +49 172 3064103



### Surfen & Segeln

#### Surf & Segel Hiddensee

Draußen sein und das Wasser genießen – so lautet unser Motto auf der paradiesischen Insel Hiddensee. Von Mai bis Oktober bieten wir ein umfassendes Wassersporterlebnis: Surfen, CAT- und Jollesegeln, Stand Up Paddling, Yachttörns, Bootsführerscheine, Kajak- und Motorbootverleih. Mit Herzblut und Know-how begeistern wir unsere Gäste für den Wassersport und das Lebensgefühl der Insel. Wir legen großen Wert auf hochwertige Lernmaterialien und moderne Boote. Unsere gut ausgebildeten Trainer vermitteln die Freude am Wassersport. Zusätzlich bieten wir ein Outdoor-Gelände zum Entspannen mit Kaffee, Softis und Getränken – alles umweltfreundlich und mit freiem WLAN.

📍 Vitte [www.surfundaegelhiddensee.de](http://www.surfundaegelhiddensee.de)  
🕒 täglich [info@surfundsegelhiddensee.de](mailto:info@surfundsegelhiddensee.de)



### Fitness

#### Kraftwerk

Krafttraining, Ausdauer, EMS-Training

📍 Süderende 76, Vitte ☎ +49 1515 678 4300  
📷 [kraftwerk\\_hiddensee](https://www.instagram.com/kraftwerk_hiddensee)

🕒 Mo. 09.00 - 13.00 & 16.30 - 20.30  
Di. 08.00 - 12.00 & 16.00 - 20.00  
Mi. 09.00 - 13.00 & 17.00 - 21.00  
Do. 08.00 - 12.00 & 16.00 - 20.00 (Saunatag)  
Fr. 08.00 - 12.00 & 16.00 - 20.00  
Sa. 13.00 - 17.00 Uhr (Saunatag)  
So. 11.00 - 15.00 Uhr



### Yoga

#### Yoga Ahoi mit Marie Kiefert

Wie das Meer hat auch Yoga die Kraft, ein Gefühl von Freiheit und Lebendigkeit in Dir zu schaffen. Yoga im Urlaub lädt die Weite und Ruhe der malerischen Landschaft in Deinen Körper und Geist ein. In Marias Yogastunden erwarten Dich fließende und kräftigende Bewegungen, in denen Du durch den Einklang von Atmung und Bewegung Deinen Alltagskörper ablegst und in eine tiefe Verbindung mit Deinem freien und zufriedenen Wesen treten kannst. Verbunden mit der Natur, Dir & Deinem heilenden Selbst. Marie Kiefert ist AYA-zertifizierte Yogalehrerin und unterrichtet europaweit Workshops und Retreats. Ihre Yogastunden richten sich nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer und sind für alle Level offen! Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Yogamatten sind vor Ort.

📍 Vitte, Strand (Strand-  
aufgang alte Mühle) ☎ 0151-50471143  
🕒 15. 07. - 17.07. € 14€ pro Person  
Mo. bis Sa. 9Uhr-10Uhr



### Outdoor Fitness & Sportplätze

#### Outdoor Fitness Vitte

📍 Vitte, Sportplatz

#### Volleyball

📍 Vitte & Neuendorf am Strand + Sportplatz Vitte

#### Mini Fußballfeld

📍 Vitte, Sportplatz

#### Fußballplätze

📍 Vitte, Sportplatz & Neuendorf, Fußballplatz



### Reiten

#### Fuhrmannshof Neubauer

Reiten – auf Hiddensee ist zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Für Anfänger oder Fortgeschrittene bieten wir Ausritte mit Berittführer über die Insel Hiddensee – z.B. durch die Heide oder am Bodden entlang – an.

**Reitanmeldungen:** Wir bitten um persönliche oder telefonische Voranmeldung unter: 0151 625 159 02 – erreichbar in der Zeit von 8.00 bis 20.00 Uhr.

📍 Kloster ☎ 0151 625 159 02



INSEL  
HIDDEN  
SEE

[www.seebad-hiddensee.de](http://www.seebad-hiddensee.de)



**HIDDENSEER  
SPORT &  
FITNESS**

JUNI 24