

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
+49 1515 678 4300

ÖFFNUNGSZEITEN

MO	09:00 - 13:00 Uhr + 16:30 - 20:30 Uhr
DI	08:00 - 12:00 Uhr + 16:00 - 20:00 Uhr
MI	09:00 - 13:00 Uhr + 17:00 - 21:00 Uhr
DO	08:00 - 12:00 Uhr + 16:00 - 20:00 Uhr SAUNATAG
FR	08:00 - 12:00 Uhr + 16:00 - 20:00 Uhr
SA	SAUNATAG + 13:00 - 17:00 Uhr
SO	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
🕒 täglich 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



**HIDDENSEER
SPORT &
FITNESS**

JUNI 24