



# ***Strandgymnastik am Seestern***

*Campingplatz Mardorf Uferweg (Training auch ohne Anmeldung möglich)*

**Jeden Samstag 11 Uhr** ca. 45 Minuten  
mit Fitness- und Pilatetrainerin Michaela Nikisch

Wer: für jede Altersklasse geeignet

*Das Programm beinhaltet ein leichtes  
Ausdauertraining mit Kraftelementen und ein  
Stretching mit Entspannungsübungen.*

## **Info und Anmeldung:**

Michaela Nikisch ☎ 0172 4209175

Kosten pro Person = 7,-€, Kinder ermäßigt

Herzlich Willkommen 😊

in der Kunstscheune und am Strand