

Entspannung auf der Ostsee

Ob Surfbrett oder Segelboot – in der Lübecker Bucht können Yoga-Fans auch auf dem Wasser üben

Travemünde. Einen Sonnengruß unter freiem Himmel, die Wellen plätschern, der Blick geht bis zum Horizont: Wer seinen Yoga-Übungen einmal nicht im Übungsraum, sondern bei strahlendem Sonnenschein an der Ostsee nachgehen möchte, ist an den Stränden der Lübecker Bucht genau richtig. Das Angebot reicht von Strand yoga über Stand-Up-Paddling (SUP) Yoga bis hin zu Segeltörns mit integrierten Yoga-Kursen.

So auch in Travemünde, wo Yoga-Begeisterte den sanften Sport mit einer Ausfahrt auf der Ostsee verbinden können: Immer zur Travemünder Woche, die in diesem Jahr vom 22. bis zum 31. Juli stattfindet, bietet das Yoga-Zentrum Travemünde Ausflüge auf dem imposanten Traditionsegler „Hansine“ an. „Es ist wirklich eine besondere Art der Körperwahrnehmung“, sagt Stefanie Kinter vom Yoga-Zentrum, „auf dem Meer ist alles weiter, man erlebt Yoga ganz anders als im Übungsraum.“

Die 45-Jährige leitet die Kurse an Bord. „Das Schiff ist ideal für Yoga-Einheiten“, sagt Kinter, „es gibt an Deck viel Platz und Raum, um richtig zu entspannen.“ Startpunkt der vierstündigen Segeltörns ist der Travemünder Fischereihafen, je nach Wetterlage entscheiden Skipper und Crew dann über die Fahrtroute. Und auch die Yoga-Einheiten auf dem Deck werden der Wetterlage angepasst. „Bei kalten Temperaturen bieten sich eher dynamische Übungen an“, sagt Kinter, „ist es heiß, bleiben wir beim entspannten Hatha-Yoga.“

Die Übungen an Bord sind auch für Anfänger geeignet. Einfach nur mitsegeln ist auf der „Hansine“ auch möglich. „Wer seinen Partner begleiten möchte, ist herzlich willkommen“, sagt die Trainerin: „alle Teilnehmer können auf dem Schiff auch selbst Hand anlegen.“

Doch nicht nur auf dem Schiffsdeck, auch auf einem SUP-Board lässt es sich entspannen: Hier wird das Paddel-Brett zur schwimmenden Yoga-Matte. In Rettin bietet



Stand-Up-Paddling mal anders: Kirstin Heimes (51) von der Surfschule Pelzerhaken-Rettin bietet Yoga auf dem SUP-Brett an.

Fotos: Veranstalter

die Surfschule Pelzerhaken-Rettin SUP-Yoga an. „Die Kurse finden bei uns bereits das vierte Jahr statt“, sagt Sandra Neils von der Surfschule. „Man erlebt ein sehr naturverbundenes Yoga, die Nachfrage ist sehr groß.“

Wackelig wird es für die Teilnehmer auf den zwei Meter langen SUP-Brettern übrigens nicht. „Sie sind breit genug und man hat genug Platz für die Übungen“, sagt Neils, „auch Yoga- oder SUP-Vorkenntnisse braucht man nicht.“ Ein Abtreiben auf die offene See sei unmöglich. An allen Brettern seien Ankerbojen befestigt – man könne sich also voll und ganz auf die einzelnen Übungen konzentrieren.



Der Sonnengruß auf der Ostsee: Stefanie Kinter (45, r.) leitet die Yoga-Einheiten auf dem Traditionsegler „Hansine“.

IN KÜRZE

Führung „Lübeck im Mittelalter“

Lübeck. Das Holstentor ist eines der bekanntesten Bauwerke Deutschlands. Um die Architektur des Tores, die Sicherung und Verteidigung der Hansestadt, die Stadtentwicklung und das Wirken der Hansekaufleute im Mittelalter geht es in der Führung des Museums Holstentor. Start ist am Sonnabend um 15 Uhr am Museum Holstentor. Erwachsene zahlen elf Euro, Kinder 6,50 Euro.

Regionale Produkte auf dem Genussmarkt

Niendorf. Händler bieten am Sonnabend ab 11 Uhr ihre Waren auf dem Genussmarkt im Niendorfer Hafen an. Unter dem Motto „Schöne Dinge für Zuhause, Waren und Lebensmittel aus der Region“ finden Besucher Dinge des täglichen Bedarfs, besondere Lebensmittel, Pflanzen, Dekoration und Kleidung.

Pettersson und Findus kommen auf die Insel

Burgtiefe a.F. Die Puppenbühne Hein zeigt am morgigen Freitag ein Theaterstück für Kinder. Pettersson und Findus aus der Kinderbuchreihe des schwedischen Autors Sven Nordqvist stehen auf der Bühne im Veranstaltungsraum des Tourismus-Service Fehmarn in Burgtiefe, zur Strandpromenade. Los geht die Veranstaltung um 16 Uhr, Einlass ist um 15.45 Uhr. Tickets kosten 5,50 Euro.

Bosaus kleine Nachtmusik beginnt

Bosau. Am morgigen Freitag ist der Auftakt der Konzertreihe mit drei Veranstaltungen zum Thema „Bosaus kleine Nachtmusik“. Um 21 Uhr beginnt das kostenfreie Konzert mit Peter Godon am Saxophon und Stephan Scheja (Piano) auf dem Steg am Bischofssee. Das Gasthaus „Zum Frohsinn“, „Haus Schwanensee“ und „Strausers Hotel“ laden zu Speisen und Getränken.

Die nächsten Termine

Für die Yoga-Törns zur Travemünder Woche gibt es noch Plätze für die Ausfahrten am Freitag, 22. Juli und am Sonntag, 24. Juli. Die Fahrten finden zwischen 15 und 19 Uhr statt, die Kosten betragen 59 Euro pro Person. Mehr Informationen gibt es auf yogazentrum-travemuende.de

SUP-Yoga-Kurse veranstaltet die Surfschule Pelzerhaken-Rettin, Strandweg 66, in Rettin. Die Kurse kosten 25 Euro pro Person, der nächste Termin ist Sonnabend, 18. Juni, von 9.30 bis 11 Uhr. Anmeldung unter Telefonnummer 045 61/52 83 93. Weitere Termine unter surfschule-pelzerhaken.de

EUTIN

KONZERT» LandesgartenschauGelände: 18.30-20.30 After-work-Musik am Donnerstag, Sparkasse Holstein-Bühne
AUSSTELLUNGEN» Ostholstein-Museum, Schlossplatz 1, ☎ 045 21/78 85 20: 11.00-18.00 Stadt Land Seen – Klaus Fußmann in Holstein, Landschaftsmalerei
Schloss Eutin, ☎ 045 21/709 50: 10.00-18.00 Sonderausstellung: Monets Gärten – Fotografien
FREIZEIT» Innenstadt: 9.00-19.00 Eins werden mit der Natur – Landesgartenschau Eutin; Tageskarte Erwachsene 16/14 Euro, Kinder ab 7 Jahren 5 Euro, Abendkarten (ab 18 Uhr) 10 Euro
Schloss Eutin, ☎ 045 21/709 50: 10.00-18.00 Schlossbesichtigung, 13.00, 14.00, 15.00 und 16.00 Glanzlichter-Führung
FÜHRUNG» Tourist-Info, Markt 19, ☎ 045 21/70 97 24: 14.30-15.15 Kirchenführung St. Michaelis, Treffpunkt vor der Tourist-Info

FEHMARN

AUSSTELLUNGEN» Senator-Thomsen-Haus, Burg, Breite Straße 28: 14.00-18.00 Baeltkunst – Künstler von der Insel Lolland stellen ihre Werke aus
FREIZEIT» FehMare, Burgtiefe, Südstrandpromenade 1, ☎ 043 71/88 99 60: 13.00-20.00 Öffnungszeiten Badebereich Badewelt FehMare
Großparkplatz Ost, Burg, Osterstraße: 10.00 Stiller-Winkel-Fahrradtour (Treff bei den Behindertenparkplätzen) Strecke rund 28 km, Dauer etwa 4,5 Stunden
Meereszentrum Fehmarn, Burg, Gertrudenthaler Straße 12: 10.00-18.00 Vier Millionen Liter Wasser, ein Ozean-Aquarium mit lebenden Haien, ein Unterseetunnel, echte Korallengärten
Rathaus Burg auf Fehmarn: 14.00-16.00 Bernsteinschleifen, (in der Naturkunde-Ausstellung) für kleine und große Gäste unter fachkundiger Anleitung; Teilnahme nur Materialkosten
Wohnmobilplatz Johannsburg: 16.00 Windkraftbesichtigung mit Vortrag; Teilnahme 3 Euro, bis 12 Jahre frei
FÜHRUNG» St.-Petri-Kirche Landkirchen: 17.00 Kirchenführung; Teilnahme kostenlos

GROSSENASPE

FREIZEIT» Wildpark Eekholt, Eekholt 1, ☎ 043 27/992 30: 9.00-18.00 Einlasszeiten, öffentliche Fütterungen: Fischotter 10.30 und 15 Uhr, Baumrarder 11 Uhr, Wölfe 15.30 Uhr; Flugvorführungen: 11.30, 14.00 und 16.00 Uhr

GROSSENBOEDE

FREIZEIT» MeerHuis, Südstrand 10: 10.00 Fahrrad-Tour Großenbrode rundum; Teilnahme kostenlos
Ostsee Erlebniswelt, Bäderstraße 6, ☎ 043 71/44 16: 10.00-18.00 Zeitreise durch die Ur- und Eiszeit der Ostsee, Aquarium mit Meereslebewesen der Ostsee

GRÖMITZ

FREIZEIT» Strandhaus, Kurpromenade: 14.00 Seifen-Werkstatt, Grundbetrag 1 Euro, Materialkosten nach Verbrauch; 19.00-21.00 Malabend – Bei einem Glas Rotwein, mit Stefan Bock; Anmeldung unter ☎ 043 64/47 16 84; 16 Euro

GÜSTROW

AUSSTELLUNGEN» Schloss Güstrow, Franz-Parr-Platz 1: 11.00-18.00 Dialoge – Horst Hirsig und Rolf Kuhrt

HOHWACHT

KONZERT» DLRG-Meeting-Point: 18.30 Shantychor-Konzert mit der Lütjenburger Liedertafel von 1841 e.V., Open air; Eintritt frei

KLINGBERG

MÄRKTE» Kurpark, Klingberg: 14.30-18.30 Bio-Wochenmarkt

KLÜTZ

AUSSTELLUNGEN» Literaturhaus „Uwe Johnson“, Im Thurow 14, ☎ 043 88 25/222 95: 10.00-16.00 Dauerausstellung über Leben und Werk Uwe Johnsons

LAUENBURG

FREIZEIT» Restaurant Elbterrasse, Füstengarten 23: 15.00 Treffen der Plattsnacker-Runn; Teilnahme kostenlos
Rufer-Anleger, Elbstraße 100: 9.15-19.00 Naturerlebnis Biosphärenreservat Elbtalau, Rundfahrt mit der Lübeburger Heide bis nach Hitzacker; Infos unter ☎ 0 41 39/69 50 29 und www.personenschiffahrt-wilcke.de; Kosten: Erwachsene 9 bis 22 Euro, Fahrradbeförderung 2,50 Euro; 14.00-17.30 Hebewerksfahrt inklusive Hebevorgang, mit der Reederei Helle; Infos unter ☎ 0171-994 53 96 oder www.reederei-helle.de

MALENTE

FÜHRUNG» Tourismus-Service Malente, Bahnhofstraße 3: 18.00-20.00 Abendspaziergang Einmal um den Pudding, Ortsführung mit Abschluss in gemütlicher Runde; Kosten 10 Euro inkl. ein Getränk

GESUNDHEIT» Schwimmhalle des Sport- und Bildungszentrums des LSV, Eutinier Straße 45: 19.15 Aqua-Jogging
ÖFFNUNGSZEITEN» Strandbad am Dieksee: 10.00-18.00 Öffnungszeiten
Tews-Kate: 14.00-17.00 Heimatmuseum

MÖLLN

LESUNG/PODIUM» Stadthauptmannshof, Hauptstraße 150: 19.30 Der 17. Juni 1953 – ein Rückblick, Referent: Professor em. Dr. Eckardt Opitz
AUSSTELLUNGEN» Möllner Museum im Historischen Rathaus, Am Markt 12, ☎ 045 42/83 54 62: 10.00-19.00 Landschaft im Licht – Fotografien von Ria Henning-Lohmann
FREIZEIT» Anleger Seestraße: 13.30-14.30, 15.00-16.00 3-Seenfahrt mit der MS Till; Teilnahme 11 Euro, Ermäßigung für Kurkarteninhaber

NESSENDORF

FREIZEIT» Esel- & Landspielhof Nessendorf, Wiesengrund 3, ☎ 043 82/748: 10.00-18.00 Die große Welt der Esel, viele Eselvolten und rasante Spielmöglichkeiten

NEUSTADT

AUSSTELLUNGEN» Atelier EinzigArt im Haus der Manufakturen, Werftstraße 9, ☎ 01 72/433 97 13: 13.00-17.00 Alexandra Huth – Skulpturen aus Holz und Stein
FREIZEIT» zeitTor – Museum der Stadt Neustadt, Vor dem Kremper Tor, ☎ 045 61/61 93 05: 10.30-16.30 GPS-Schatzsuche – Es sind verschiedene Schätze versteckt, die mit Hilfe von GPS-Geräten entdeckt werden können (die Fundorte sind zu Fuß in ein bis anderthalb Stunden gut zu erreichen); die Startschatzkarte sowie ein GPS-Gerät (gegen Pfand) gibt es während der Öffnungszeiten im zeitTor; kostenlos
GESUNDHEIT» Oase Heilhaus Rettin, Schaarweg 70, ☎ 045 61/525 36 10: 19.30-20.30 Wirbelsäulengymnastik – Offene Gruppe, gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Kräftigung; Teilnahme 10 Euro

OLDENBURG

ÖFFNUNGSZEITEN» Wallmuseum, Prof. Struve-Weg 1: 10.00-17.00 Mittelalter hautnah erleben – Auf dem Gelände der ehemaligen Slawensiedlung Starigard können Besucher einen spannenden Ausflug in die Geschichte unternehmen; Eintritt Erwachsene 6 Euro, Jugendliche unter 18 3 Euro, bis 6 Jahre frei

PANKER

KONZERT» Gut Panker, Schlosskapelle: 20.00 Saitenspiel – Vielharmonisches Sextett, Mitglieder des Philharmonischen Orchesters Kiel spielen Streichsextette von Brahms und Dvorak; Karten an der Abendkasse für 14/5 Euro
AUSSTELLUNGEN» Galerie „Stilhaus“ im Torhaus, Gut Panker: 11.00-18.00 Flower Power – Arbeiten von Heidi Willberg, Christine Venjacob, Carola Gänsslen, Susanne Altzweig, Franz Winkelkotte und weiteren Künstlern

RATZBURG

AUSSTELLUNGEN» A.-Paul-Weber-Museum, Domhof 5, ☎ 045 41/86 07 20: 10.00-13.00, 14.00-17.00 A. Paul Weber – Glasgemälde und Glasgemäldeentwürfe
Ernst-Barlach-Museum, Barlachplatz 3, ☎ 045 41/37 89: 11.00-17.00 „Ernst Barlach – Jorge Rando – Begegnung“; Eintritt 5/4 Euro

REHNA

AUSSTELLUNGEN» Kloster Rehna, Kirchplatz 1a, ☎ 03 88 72/527 65: 10.00-17.00 Günter Fritz – Malerei und Zeichnung

REINFELD

BÜHNE» Therapiezentrum „Holstenhof“, Segeberger Straße 2: 19.00 Öffentliche Generalprobe des Theaterters Reinfeld: Jetzt aber schnell, integratives Projekt von Amateurschauspielern mit und ohne Behinderung. Das gar nicht so futuristische Stück geht der Frage nach, ob ein Leben ohne innere Stechuhr überhaupt noch möglich ist in unseren Zeiten

SCHARBEUTZ

AUSSTELLUNGEN» Strandkirche, Strandallee 111: 9.00-12.00 Karin Schaefer-Moltzan – Dreierlei (Malerei, Objekte und Fotografien)
FREIZEIT» Ostsee-Therme, Strandallee 143, ☎ 045 03/352 60: 9.00-23.00 Wasserwelten und Saunalandschaften auf 14000 Quadratmetern; Eintritt Wasserwelt 12 bis 22 Euro, Familienkarten 43 bis 57 Euro, mit Sauna 17 bis 27 Euro, Familien 63 bis 77 Euro

SCHLAGSDORF

AUSSTELLUNGEN» Grenzhuis, Neubauernweg 1, ☎ 03 88 75/203 26: 10.00-16.30 „18 Fluchtorte an der innerdeutschen Grenze. Ratzburger See – Boizenburg 1976 bis 1989“, Fotos aus den Ermittlungsakten der Staatssicherheit

SIERKSDORF

FITNESS» Panoramic Schwimmbad, Am Pfingsberg 2-6: 9.45-10.30 Kraftvoll: Aquapower, offener Kurs, Einstieg jederzeit möglich; Teilnahme 4,80 Euro
FREIZEIT» Flugplatz Sierksdorf/Hof Altona, Altonaer Weg: Gyrocopter-Rundflüge – Cabrio-Feeling im Tragschrauber, die Rundflüge bieten einen tollen Blick auf die Ostseeregion von oben; Termine nur nach Absprache, da witterungsabhängig, ☎ 0 45 61/53 70 10, 90 bis 250 Euro
Hansa-Park, Am Fahrenkrog 1: 9.00-18.00 Der Freizeitpark in Ostseehöhe für die ganze Familie, mehr als 30 Fahrrattraktionen und Shows auf 460000 Quadratmetern, neu in dieser Saison ist die Achterbahn „Der Schwur des Kärrnan“; Eintritt 36/29 Euro

TIMMENDORFER STRAND

FREIZEIT» SEA LIFE Timmendorfer Strand, Kurpromenade 5, ☎ 045 03/35 88 88: 10.00-18.00 Mehr als 2500 Tiere in 33 naturgetreu gestalteten Becken und Aquarien, sowie Sonderausstellung Abenteurer Schildkröte
Trinkkurhalle: 15.00, 18.00, 21.00 EM Public Viewing – Alle Deutschlandspiele, das Achtel- und Viertelfinale sowie das Halbfinale und letztendlich das Finale werden übertragen
KINDER» Gemeindebücherei, Timmendorfer Platz 10, ☎ 045 03/35 77 33: 16.30 Spannende und lustige Geschichten für Kinder von 3 bis 6 Jahren

TRAVEMÜNDE

KONZERT» Kirche St. Lorenz, Jahrmarktstraße: 11.00-15.00 Ostseetörn mit dem Segelschiff Santa Maria Manuela, Einschiffung um 10.30 Uhr (Fischereibrücke, außen), Ankunft 15 Uhr; je nach Windrichtung geht es entweder in Richtung Neustadt oder in Richtung Mecklenburger Küste; Teilnahme: 65 Euro, ☎ 04 51/619 56 66, von 16 bis 22 Uhr Open Ship
045 02/888 54 25: 12.00-17.00 Kids Day: Zauberei mit Roger, spanende Zaubertricks zum Mitmachen und Staunen; Eintritt frei
Fischereihafen, Auf dem Baggarsand: 11.00-15.00 Ostseetörn mit dem Segelschiff Santa Maria Manuela, Einschiffung um 10.30 Uhr (Fischereibrücke, außen), Ankunft 15 Uhr; je nach Windrichtung geht es entweder in Richtung Neustadt oder in Richtung Mecklenburger Küste; Teilnahme: 65 Euro, ☎ 04 51/619 56 66, von 16 bis 22 Uhr Open Ship
045 02/888 54 25: 12.00-17.00 Das Kreuzfahrtschiff Europa macht in Travemünde fest, musikalische Verabschiedung um 16.30 Uhr mit dem Lübecker Shanty-Chor De Seilers (Ankunfts-/ Abfahrtszeit kann sich verschieben)

Ostseestation Priwall, Am Priwallhafen 10, ☎ 045 02/30 87 05: 10.00-17.00 Was lebt in der Ostsee; Eintritt 6/4 Euro
Seniorenwohnanlage Rosenhof, Mecklenburger Landstraße 2–12, ☎ 045 02/86 03 41: 15.00-17.00 Ein Fest rund um die aromatische Beere, Gäste können sich im Innenhof von der sommerlichen Köstlichkeit verführen lassen, es gibt frische Erdbeerbowle und verschiedene Tortenvariationen, dazu Live-Musik von MayBe
Viermastbark „Passat“: 10.00-17.00 Besichtigung der Viermastbark „Passat“ – Seit 1978 steht die Passat als Beispiel deutscher Seefahrtsgeschichte unter Denkmalschutz; Eintritt 4/2 Euro
MUSEUM» Seebadmuseum, Torstraße 1/gegenüber St. Lorenz, ☎ 045 02/999 80 94: 11.00-17.00 Geschichte Travemündes von 1802 bis heute mit Filmen, Hörstationen und Exponaten; 5/2,50 Euro
ÖFFNUNGSZEITEN» Alter Leuchtturm, Am Leuchtenfeld 1, ☎ 045 02/88 91 80: 13.00-16.00 Besichtigung des ältesten Leuchtturms in Deutschland, Aussichtsgalerie, maritimes Museum, Touristeninformation und Schiffsauskunft

WEISSENHÄUSER STRAND

FREIZEIT» Subtropisches Badeparadies Weissenhäuser Strand, ☎ 043 61/55 27 61: 9.30-20.30 Wassereslebniswelt mit großer Rutschenei, größte Wasserspiellandschaft Deutschlands; Eintritt 12 bis 22 Euro, Familienkarten für 40/49 Euro

WISMAR

AUSSTELLUNGEN» Galerie Hinter dem Rathaus, Hinter dem Rathaus 8, ☎ 038 41/22 60 62: 12.00-18.00 „Kindlich“ – Gemeinschaftsausstellung von Wismarer Künstlern und Gästen
Rathauskeller: 10.00-16.00 „Wismar – Bilder einer Stadt“
KIRCHE» St.-Georgen-Kirche: 9.00-17.00 Wege zur Backsteingotik
St.-Marien-Kirche: 10.00-16.00 Turmführungen, zu jeder vollen Stunde
MUSEUM» Phantentechnikum, Zum Festplatz 3, ☎ 038 41/25 78 11: 10.00-18.00 Phantastische Ideen aus Technik und Natur
SCHWERIN BÜHNE» Mecklenburgisches Staatstheater, Dominienhof: 19.30 Othello, Schauspiel von William Shakespeare
Mecklenburgisches Staatstheater, Großes Haus, Alter Garten 2: 19.30 Der Widerspenstigen Zähmung, von Tomasz Kajdanski, Musik von Dmitri Schostakowitsch