



Aktiv- & Gesundheitswoche
Graal-Müritz

24. bis 30. April 2023



Die Gesundheitskasse.

Gesundheitspartner

Aktiv- und Gesundheitswoche im Ostseeheilbad Graal-Müritz

Vom 24. bis 30. April 2023 lädt Sie das Ostseeheilbad Graal-Müritz herzlich ein, aktive und erholsame Tage zu verbringen.

Nutzen Sie die Chance, Trendsportarten auszuprobieren oder an Themenwanderungen teilzunehmen!

Gestalten Sie Ihren Lebensstil gesund und achtsam – mit den richtigen Anregungen können Sie leicht alles Erlernte in ihrem Alltag umsetzen.

Genießen Sie eine Woche voller Wellness für Körper und Geist!

Alle Termine finden Sie in dieser Broschüre.

Hinweise:

- Zu einigen Veranstaltungen sind Voranmeldungen notwendig.
- Verbindliche Anmeldungen sind im Haus des Gastes Graal-Müritz (Rostocker Str. 3 | Tel.: 038206 7030) möglich.
- Es gilt generell das »First-Come-First-Serve-Prinzip«.

Herzlich willkommen und genießen Sie Ihren Aufenthalt bei uns an der See!

Als besonderer Höhepunkt ist ein Familiensportfest geplant, bei dem Spaß und Bewegung im Vordergrund stehen. Selbstverständlich ohne Leistungsdruck!

Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz
Rostocker Str. 3, 18181 Graal-Müritz | Tel.: 038206 7030



Montag, 24.4.2023

**9 Uhr
bis 11 Uhr**

**GEHsundheitswanderung &
GEHirnspariergang mit
Annett Liskewitsch**

 dieschrittmacher.de

GEHEN ist des Menschen beste Medizin, sagte schon vor über 2.000 Jahren Hippokrates. Beim GEHEN durch den Kurwald und zum Strand integrieren wir Wahrnehmungs-, Koordinations- und Kreativitätsübungen. Bitte tragen Sie bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: Haus des Gastes

Dauer: 2 h

Eintrittspreis: 3,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

- max. 20 Personen

**14 Uhr
bis 17 Uhr**

**Aktiv in Balance
Rückengesundheit kompakt
Steffi Volkmann**

 aktivinbalance.com

Sie erfahren, wie Sie Ihre Lebensqualität mit einem gesunden Rücken langfristig aufrechterhalten können.

Volkskrankheit Nr. 1: Rückenleiden.

Über 10 Millionen Menschen quälen fast täglich Rückenschmerzen. Was es braucht, damit Sie nicht auch unter den Strapazen leiden, erfahren Sie im 3-stündigen Workshop »Rückengesundheit kompakt«.

Kursleiterin Steffi Volkmann präsentiert bewährte Methoden, die zur Vorbeugung akuter sowie chronischer Rückenleiden förderlich sind. Die Basis schafft eine kräftige Muskulatur sowie ein psychisches Gleichgewicht. Um dies gewährleisten zu können, lernen Sie fundierte Übungen, die Ihren Rücken stärken und mobilisieren. Nach eigener Erfahrung und einem erweiterten Verständnis wird es Ih-

nen leichter fallen, ein freundschaftliches Rückenverhalten in den Alltag zu integrieren. Am Ende des Kurses haben Sie einen Leitfaden für eine langfristige Rückengesundheit sowie Maßnahmen zur Schmerzlinderung an der Hand. Möchten Sie erfahren, wie Sie Verspannungen lösen, Schmerzen verhindern, Ihr Körperbild verbessern und einem chronischen Rückenleiden vorbeugen können? Dann kommen Sie vorbei und halten Sie Ihre Lebensqualität gesund und hoch. Vorkenntnisse brauchen Sie keine. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Matte sowie ein Getränk mit!

Ort: Haus des Gastes

Dauer: 3 h (mit Pause)

Eintrittspreis: 10,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

- max. 10 Personen

**17:30 Uhr
bis 19:30 Uhr**

**Vortrag zum
Kneipp-Gesundheitskonzept
Antje Katreniok
Kneipp-Verein Rostock e. V.**

 antjekatreniok.de

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) entwickelte auf der Basis eigener Erfahrungen bei der erfolgreichen Heilung seiner Tuberkulose die Kneipp-Gesundheitslehre. Sie umfasst folgende 5 Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. In dem Vortrag werden die 5 Elemente theoretisch und praktisch vorgestellt. Am Ende der Veranstaltung können selbstverständlich Fragen zum Kneipp-Gesundheitskonzept gestellt werden.

Ort: Haus des Gastes

Dauer: 2 h

Eintrittspreis: 10,- € pro Person



Dienstag, 25.4.2023

**9 Uhr
bis 10 Uhr**

**Zumba®
Bettina Herrmann**

Zumba® ist ein energiegeladenes Fitnessprogramm mit mitreißender Musik und Tanzschritten aus Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und anderen Tanzstilen. Es vereint die Grundprinzipien von Aerobic, Kraft - und Intervalltraining.

Die Schrittfolgen sind einfach und so kombiniert, dass den Teilnehmern das Training wie eine Tanzparty vorkommt. Zumba ist für jeden geeignet, der Spaß an Musik und Bewegung hat. Zumba macht Spaß und ist ein Training, bei dem man die Anstrengung nicht spürt.

Zumba® formt und strafft den Körper, verbrennt Kalorien und es ist gut für die geistige und seelische Gesundheit. Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Ort: Haus des Gastes

Dauer: 1 h

Eintrittspreis: 3,- € pro Person

Gern mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

**15 Uhr
bis 17 Uhr**

**Waldprävention
Torsten Maaß**

»Suchen Sie Entspannung, Humor und gute Luft? Dann kommen Sie mit mir und genießen Sie den Waldesduft. — ›Raus aus dem Kopf, rein in den Körper‹, das ist das Motto. Glauben Sie mir: Gesundheit ist kein Lotto!« Torsten (oh)ne H, Ihr Begleiter für ›Waldprävention«

Treffpunkt: Konzertpavillon im Rhododendronpark

Dauer: 2 h

Eintrittspreis: 10,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

- max. 15 Personen

**18 Uhr
bis 19 Uhr** **Tischtennis | Runde # 1**
1 Platte | 16 Kellen | 1 Tagespokal

Seien Sie dabei und nehmen Sie an unseren aufregenden Rundlauf- respektive Chinesisch-Mini-Tischtennisturnieren im Haus des Gastes teil!

Hier geht es nicht nur um Spaß, sondern auch um die Chance, einen Pokal für Ihre Leistungen zu gewinnen. Wer wird der Tagessieger sein? Vielleicht sind Sie es ja! Machen Sie also mit beim Tischtennisabend und finden Sie heraus, ob Sie sich den Titel des Tagessiegers sichern können. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen und zeigen Sie Ihr Können!

Die Regeln werden vor den Runden erklärt.

Ort: Haus des Gastes
Dauer: 1 h
Eintrittspreis: kostenfrei

Gern mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

- max. 16 Personen



Mittwoch, 26.4.2023

9 Uhr **Zumba®**
bis 10 Uhr **Bettina Herrmann**

Zumba® ist ein energiegeladenes Fitnessprogramm mit mitreißender Musik und Tanzschritten aus Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und anderen Tanzstilen.

Es vereint die Grundprinzipien von Aerobic, Kraft - und Intervalltraining.

Die Schrittfolgen sind einfach und so kombiniert, dass den Teilnehmern das Training wie eine Tanzparty vorkommt.

Zumba ist für jeden geeignet, der Spaß an Musik und Bewegung hat. Zumba macht Spaß und ist ein Training, bei dem man die Anstrengung nicht spürt.

Zumba® formt und strafft den Körper, verbrennt Kalorien und es ist gut für die geistige und seelische Gesundheit.

Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Ort: Haus des Gastes

Dauer: 1 h

Eintrittspreis: 3,- € pro Person

Gern mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

15 Uhr **Check-Up-Nachmittag**
bis 18 Uhr **im Haus des Gastes**

Höralter bestimmen

amplifon Hörgeräte Graal-Müritz Kurstraße 22, 18181 Graal-Müritz



Laufstilanalyse & Laufschuhberatung

City Sport Rostock Lange Str. 32, 18055 Rostock



Gefäßaltermessung & Cholesterinmessung

Kur-Apotheke Graal-Müritz Kurstraße 18, 18181 Graal-Müritz



Außerdem können Sie an einer Kurzberatung zum Thema Stressbewältigung teilnehmen.

Eintrittspreis: kostenfrei

18:30 Uhr **Tischtennis | Runde # 2**
bis 19:30 Uhr **1 Platte | 16 Kellen | 1 Tagespokal**

Seien Sie dabei und nehmen Sie an unseren aufregenden Rundlauf- respektive Chinesisch-Mini-Tischtennisturnieren im Haus des Gastes teil!

Hier geht es nicht nur um Spaß, sondern auch um die Chance, einen Pokal für Ihre Leistungen zu gewinnen.

Wer wird der Tagessieger sein? Vielleicht sind Sie es ja!

Machen Sie also mit beim Tischtennisabend und finden Sie heraus, ob Sie sich den Titel des Tagessiegers sichern können. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen und zeigen Sie Ihr Können!

Die Regeln werden vor den Runden erklärt.

Ort: Haus des Gastes

Dauer: 1 h

Eintrittspreis: kostenfrei

Gern mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

- max. 16 Personen



Donnerstag, 27.4.2023

**9 Uhr
bis 10:30 Uhr**

**Frühsport | Aktiv in Balance
Pilates
Steffi Volkmann**

 aktivinbalance.com

Sie möchten gesund und ganzheitlich trainieren, Atmung und Bewegung in Einklang bringen und Ihren Geist harmonisieren? Dann ist die Pilates Methode genau das Richtige! Trainerin Steffi Volkmann zeigt Ihnen unkomplizierte Übungen, welche Ihre tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulaturen kräftigen und somit Ihren Rumpf stabilisieren. Der kontrollierte und konzentrierte Bewegungsfluss in Verbindung mit der Pilates Atmung ist dabei stets im Vordergrund. On top wird Ihre Beweglichkeit, Kraftausdauer und Koordination durch das funktionelle Trainieren verstärkt und fördert grundlegend Ihre Vitalität. Steffi legt hohen Wert auf Freude beim Trainieren und, wie Pilates Erfinder Hubert Pilates, auf die präzise Ausführung. Daher ist ihr motiviertes Trainingsmotto: Qualität statt Quantität. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an, bringen Sie eine Matte mit und ein Getränk!

Ort: Haus des Gastes
Dauer: 1,5 h (mit Pause)
Eintrittspreis: 3,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

- max. 10 Personen

**11 Uhr
bis 12:30 Uhr**

**Aktiv in Balance
Faszientraining
Steffi Volkmann**
 aktivinbalance.com

Gut für Muskeln, Bindegewebe und gegen Schmerzen. Fühlen Sie sich unbeweglich, eingerostet und verspannt? Sind Sie vielleicht Sportler und möchten Ihre Regeneration ankurbeln? Ein gezieltes Faszientraining könnte Abhilfe schaffen! Faszien verbinden unseren gesamten Körper und sind mit allen Muskeln, Organen, Sehnen, Bändern, Nerven und auch dem Gehirn verbunden. Sie können somit maßgeblichen Einfluss auf die Beschaffenheit dessen haben. Trainerin Steffi Volkmann vermittelt in ihrem Kurs bewährte Methoden, welche die Faszien in ihrer Form und Funktionalität erhalten. Ebenso beantwortet sie alle Ihre offenen Fragen zum Thema: Faszien und ihren Einfluss auf Beweglichkeit, Mobilität, Flexibilität, Regenerationsfähigkeit und seelisches Gleichgewicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an, bringen Sie eine Matte mit und ein Getränk!

Ort: Haus des Gastes
Dauer: 1,5 h (mit Pause)
Eintrittspreis: 10,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!
• max. 10 Personen

**16 Uhr
bis 17 Uhr** **Tischtennis | Runde # 3
1 Platte | 16 Kellen | 1 Tagespokal**

Seien Sie dabei und nehmen Sie an unseren aufregenden Rundlauf- respektive Chinesisch-Mini-Tischtennisturnieren im Haus des Gastes teil! Hier geht es nicht nur um Spaß, sondern auch um die Chance, einen Pokal für Ihre Leistungen zu gewinnen. Wer wird der Tagessieger sein? Vielleicht sind Sie es ja! Machen Sie also mit beim Tischtennisabend und finden Sie heraus, ob Sie sich den Titel des Tagessiegers sichern

können. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen und zeigen Sie Ihr Können!

Die Regeln werden vor den Runden erklärt.

Ort: Haus des Gastes
Dauer: 1 h
Eintrittspreis: kostenfrei

Gern mit Voranmeldung im Haus des Gastes!
• max. 16 Personen

**18 Uhr
bis 19 Uhr** **Yoga
Ralf Krämer**

Faszination Yoga. Erleben Sie die Magie dieses 5000 Jahre alten indischen Übungssystems in der Einheit von Entspannung, Atmung und Kräftigung. Yoga ist für jeden geeignet, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Fitness. Bitte eine Matte mitbringen!

Ort: Haus des Gastes
Dauer: 1 h
Eintrittspreis: 10,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!
• max. 20 Personen

**19 Uhr
bis 20 Uhr** **Zumba®
Bettina Herrmann**

Zumba® ist ein energiegeladenes Fitnessprogramm mit mitreißender Musik und Tanzschritten aus Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und anderen Tanzstilen. Es vereint die Grundprinzipien von Aerobic, Kraft - und Intervalltraining. Die Schrittfolgen sind einfach und so kombiniert, dass den Teilnehmern das Training wie eine Tanzparty vorkommt. Zumba ist für jeden geeignet, der Spaß an Musik und Bewegung hat. Zumba macht Spaß und ist ein Training, bei

dem man die Anstrengung nicht spürt.
Zumba® formt und strafft den Körper, verbrennt Kalorien
und es ist gut für die geistige und seelische Gesundheit.
Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Ort: Sporthalle Förderschule
Dr.-Leber-Straße 14, 18181 Graal-Müritz
Dauer: 1 h
Eintrittspreis: 3,- € pro Person

Gern mit Voranmeldung im Haus des Gastes!



Freitag, 28.4.2023

**9 Uhr
bis 10 Uhr**

**Stilles Qigong
Marguerite Sames**

 qigong-zentrum-ostsee.de

Qigong ist eine schöne Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen verbinden Atemübungen, Körperarbeit und Meditation und sollen dabei helfen, den Qi-Fluss im Körper zu regulieren. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an!

Treffpunkt: Konzertpavillon im Rhododendronpark
Dauer: 1 h
Eintrittspreis: 3,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!
• max. 20 Personen

**11 Uhr
bis 13 Uhr**

**Kräuterwanderung mit
Verkostung
Antje Katreniok**

 antjekatreniok.de

Begeben Sie sich auf eine kleine Reise in die Natur und finden Sie Kräuter, von deren Bedeutung Sie bisher noch nichts wussten. Am Wegrand, im Wald und auf Wiesen wachsen viele Pflanzen, die wir meist übersehen. Oftmals wissen wir gar nicht, wie viel Kraft in diesen unscheinbaren Wildpflanzen steckt. Einige dieser Kräuter werden auch heute noch genutzt, um Heilungsprozesse zu unterstützen. Vor einigen Jahren wurde wiederentdeckt, was lange Zeit in Vergessenheit geraten war: Viele dieser Pflanzen schmecken auch sehr gut. Zudem haben sie größtenteils mehr Inhaltsstoffe, wie z. B. Vitamine, Minerale und Bitterstoffe, als unsere Kulturpflanzen. Gerade die Bitterstoffe sind für Verdauungsprozesse notwendig und leider aus unserer modernen Ernährung verschwunden. Aus diesem Grund macht es Sinn, unseren Speiseplan durch Wildpflanzen zu bereichern. Nicht zu unterschätzen ist auch das Sammeln

in der Natur oder im eigenen Garten. Es kann ein wichtiger Ausgleich zum hektischen Alltag sein. Wandern Sie mit der Heilpraktikerin Antje Katreniok durch die Natur. Kinder sind gern willkommen. Nach der Wanderung gibt es Kostproben von Wildkräuterauflagen und selbstgebackenem Brot. Bitte ziehen Sie sich der Witterung entsprechend an!

Treffpunkt: Konzertpavillon im Rhododendronpark
Dauer: 2 h
Eintrittspreis: 10,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!
Anmeldung möglich bis: Do., 27. April 2023 (12 Uhr)
• max. 25 Personen

**15 Uhr
bis 16:30 Uhr**

**Wasseranwendungen
nach Kneipp
Kneipp-Verein Rostock e. V.**

 kneipp-verein-rostock.de

Um die praktische Umsetzung der Wasseranwendungen geht es bei dieser Wanderung am Strand von Graal-Müritz. Neben dem Wassertreten werden auch Güsse und Arm-Bäder vorgestellt. Bitte wetterfeste Kleidung und warme Socken anziehen!

Treffpunkt: Seebrücke Graal-Müritz
Dauer: 1,5 h
Eintrittspreis: 10,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!
Anmeldung möglich bis: Do., 27. April 2023 (12 Uhr)
• max. 25 Personen

17 Uhr **Meditation**
bis 18 Uhr **Ralf Krämer**

Den Geist zur Ruhe bringen, die eigene Mitte finden und Ganzheitlichkeit erleben. Erfahren Sie die Tiefe des eigenen Wesens und die Kraft Ihrer Mitte. Freuen Sie sich auf eine Kombination von Theorie und Praxis der Meditation. Bitte eine Matte und Meditationskissen oder eine dicke Wolldecke mitbringen!

Ort: Haus des Gastes
Dauer: 1 h
Eintrittspreis: 10,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!
• max. 20 Personen

18 Uhr **Kneipp kulinarisch**
bis 21 Uhr **Kneipp-Verein Rostock e. V.**
 kneipp-verein-rostock.de

Wir kochen gemeinsam vollwertige Gerichte für ein vegetarisches Buffet. Gesundes Essen kann abwechslungsreich und schmackhaft sein.

Wir werden zusammen ein kleines veganes / vegetarisches Buffet kochen. Enthalten sein werden ein Brot mit Aufstrichen, eine Suppe, Salat und ein Dessert. Damit sollen Alternativen zu Fleisch- und Fischgerichten aufgezeigt werden.

Ort: Haus des Gastes
Dauer: 3 h
Eintrittspreis: 18,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!
Anmeldung möglich bis: Do., 27. April 2023 (12 Uhr)
• min. 8 Personen | max. 12 Personen



Samstag, 29.4.2023
**9 Uhr
bis 11 Uhr**
**Yoga & Achtsamkeitswanderung
Kathrin Engfer**
 yoga-gesundheitspraxis.de

Gerne möchte ich mit Ihnen meine Leidenschaft, in der Natur Yoga zu üben und achtsam zu wandern, teilen. Was kann es Schöneres geben, als in der Natur mit allen Sinnen zu SEIN. Ausgangspunkt ist der Rhododendronpark in Graal-Müritz. Eine achtsame Wanderung durch den Graal-Müritzer Küstenwald lässt Sie in die Stille der Natur eintauchen und an ausgewählten Plätzen Yoga üben. Sie sind eingeladen, sich von der Natur, den Geräuschen, Gerüchen und Farben inspirieren zu lassen, je nach Wetter Ihre Schuhe auszuziehen und vielleicht auch dem Gefühl des Weges unter Ihren Füßen barfuß nachzuspüren und so ein fließendes Yoga üben zu kommen. Klangschaalen begleiten Sie abschließend in Ihre meditative Entspannung. Bitte tragen Sie bequeme und wetterfeste Kleidung! Gern können Sie einen kleinen Rucksack mitnehmen, mit allem, was Sie für Ihr leibliches Wohl benötigen, wie etwas zu Trinken oder eine Unterlage.

Treffpunkt: Konzertpavillon im Rhododendronpark
Dauer: 2 h
Eintrittspreis: 3,- € pro Person

Bitte nur mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

Anmeldung möglich bis: Fr., 28. April 2023 (12 Uhr)

- max. 15 Personen

**14 Uhr
bis 17 Uhr** **Familiensportfest**

Erleben Sie beim ersten Familiensportfest im Ostseeheilbad einen Tag voller Spaß und sportlicher Herausforderungen! Gemeinsam mit anderen Familien bezwingen Sie vier Stationen, bei denen Geschicklichkeit, Ausdauer und Fitness gefragt sind. Die drei sportlichsten Familien dürfen

sich über tolle Preise freuen, während alle anderen eine Erinnerungsurkunde erhalten. Ein professioneller Moderator führt Sie durch das Programm und sorgt für Unterhaltung. Seien Sie dabei und zeigen Sie, was in Ihnen und Ihrer Familie steckt!

Das genaue Regelwerk zum Familiensportfest wird während der Veranstaltung ausgelegt und mehrfach durchgesagt, damit jeder Teilnehmer bestens informiert ist.

Ort: Turnhalle der Grundschule
Ostseering 24, 18181 Graal-Müritz
Dauer: 3 h
Eintrittspreis: kostenfrei

Spontane Teilnahme möglich — aber gern auch mit Voranmeldung im Haus des Gastes!

Sonntag, 30.4.2023
**10 Uhr
bis 11 Uhr**
**Gottesdienst zur Gesundheitswoche
in der Lukaskirche**

Am Sonntag »Jubilate« jubeln wir über Ströme sprudelnden Wassers, die durch Graal-Müritz fließen - ein SPA-Programm der anderen Art in unserer Lukaskirche, in der es hörbar und fühlbar wird: sanus per aquam - gesund durch Wasser.

Ort: Lukaskirche
Kastanienallee 8, 18181 Graal-Müritz



VERANSTALTER

Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz
- Haus des Gastes -
Rostocker Straße 3, 18181 Graal-Müritz
Tel.: 038206 7030 | Fax: 038206 70320
E-Mail: touristinformation.tuk@graal-mueritz.de
[www. graal-mueritz.de](http://www.graal-mueritz.de)

Geschäftsführer: Roman Ferken

Programm- und Terminänderungen möglich / unter Vorbehalt.

Fotonachweis: [freepik.com](https://www.freepik.com) | Premium