



# Sportangebote im Dampland



## Tennis-Kurs

Individuelles Techniktraining für 1-2 Personen, von Beginn er bis Fortgeschrittener.

Erlebe die Faszination dieser Sportart auf den sonnenverwöhnten Tennisplätzen in Strandnähe. Ganz egal, ob du noch nie einen Tennisschläger in der Hand hattest oder du deinen Aufschlägen mehr Feuer und Spin verleihen möchtest, in diesem Kurs wirst du mit jedem Leistungsstand garantiert viel Spaß haben. Unser Trainer freut sich schon auf ein paar Ballwechsel mit dir!

Kursinformationen:

Kursdauer: 1 Std.

Teilnehmer: 1-2 Personen

Preis: 35 Euro inklusive Platzmiete und Equipment

Anmeldung: Mindestens 24 Std. vorher auf iPad in der Ferienwohnung/Hotel oder im FunHalla

## Personal-Training

Individuelles Personal-Training mit Trainingsplan exklusiv für Urlauber in Damp. Fitness-Experte und offizieller Liegestütz-Weltrekordler Niklas Mattern trainiert dich oder deine Familie in eurer Ferienunterkunft! Somit ist ein optimaler Ausgleich zu der Erholung im Urlaub geschaffen und die verdiente Regeneration am Strand wartet im Anschluss. Dieses Training mit dem eigenen Körpergewicht kann viel effektiver sein als ein klassisches Workout in einem Studio. Ein Personal-Training ist immer auf deine individuellen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten, es spielt also keine Rolle, welches Fitness-Niveau du hast. Du bekommst wissenschaftlich erprobte Tipps zum Abnehmen, dem gezielten Muskelaufbau und Kräftigungsübungen für einen stabilen Rumpf, um Rückenschmerzen vorzubeugen und für die Belastungen im Alltag bestens gewappnet zu sein.

Kursinformationen:

Kursdauer: 1 Std.

Teilnehmer: 1-3 Personen

Preis: 35 Euro statt 85 Euro, exklusiv für Damp-Urlauber

Anmeldung: Mindestens 24 Std. vorher auf iPad in der Ferienwohnung/Hotel oder im FunHalla





### Nordic-Walking-Kurs:

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Wie der Name Nordic Walking schon vermuten lässt, stammt die Sportart aus Skandinavien. Langläufer, Biathleten und nordische Kombinierer hielten sich damit im Sommer fit. Die schwingvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Bei einer Geschwindigkeit von sechs Kilometern pro Stunde werden rund 400 Kalorien verbrannt und wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. Die Kombination mit der erfrischenden Ostseeluft macht diesen Kurs zu einem perfekten Start in den Tag.

Kursinformationen:

Kursdauer: 1 Std.  
Teilnehmer: bis 15 Personen  
Preis: 5 Euro, inklusive Stöcke

Anmeldung: Mindestens 24 Std. vorher auf iPad in der Ferienwohnung/Hotel oder im FunHalla

### Group-Fitness/HIIT-Training/Functional-Circuit

Du willst dich in einer Stunde so richtig auspowern, gezielt Muskeln aufbauen, deine Ausdauer trainieren und dabei auch noch Spaß haben? Dann bist du beim FunctionalCircuit genau richtig! Anders als in den meisten Groupfitness-Kursen wird hier nicht nur in der Gesamtgruppe, sondern auch an einzelnen Stationen trainiert. Dies ermöglicht jedem Teilnehmer, seine Intensität- und damit auch seine Trainingsziele- selbst zu bestimmen und zu steuern. Der Fokus beim Funktional-Circuit liegt auf funktionellen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es werden aber auch Hilfsmittel zum Einsatz kommen. In diesem abwechslungsreichen Kurs sind sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Sportler herzlich willkommen!

Kursinformationen:

Kursdauer: 1 Std.  
Teilnehmer: bis 10 Personen  
Preis: 5 Euro  
Kein Equipment notwendig, Wasserflasche nicht vergessen

Anmeldung: Mindestens 24 Std. vorher auf iPad in der Ferienwohnung/Hotel oder im FunHalla

## Good-Morning Faszien-Yoga

Begrüße den neuen Tag mit einer erfrischend belebenden Yoga-Einheit am Strand! Unter Faszien versteht man jenen Teil des Bindegewebes, der die einzelnen Muskeln und Bänder umhüllt und ihnen dadurch Form gibt. Faszien durchziehen den gesamten Körper und sorgen beispielsweise dafür, dass sich benachbarte Muskeln nicht gegenseitig in die Quere kommen. Muskuläre Verspannungen etc. nehmen häufig ihren Ursprung in spröden, steifen oder gar beschädigten Faszien. Dem wollen wir entgegenwirken. Ziel ist es dabei, ganze Faszien-Bahnen anzusprechen. Dehnen, Federn und Schwingen gehören daher weitaus stärker zum Faszien-Yoga als zum klassischen Hatha-Yoga. Somit ist der gesamte Körper in Bewegung - und die Bewegungen gehen fließend ineinander über. Der Dehnungsreiz sorgt dafür, dass sich die Bindegewebszellen erneuern und so geschmeidiger werden.

Kursinformationen:

Kursdauer: 45 Minuten, während der Zeit der Kinderbetreuung im Funhalla  
Teilnehmer: bis 10 Personen  
Preis: 5 Euro  
Handtuch bitte mitbringen und Wasserflasche nicht vergessen

Anmeldung: Mindestens 24 Std. vorher auf iPad in der Ferienwohnung/Hotel oder im FunHalla

## Starke Eltern Partnertraing

Kinder halten die Eltern allgemein immer auf Trab und schaffen viel Abwechslung und Bewegung im Alltag, aber wie wäre es, wenn ihr im Urlaub auch Trainingszeit nur für euch hättet? Ihr könnt eure Kleinen in die liebevolle Kinderbetreuung des Funhallas abgeben und währenddessen an diesem Sportkurs teilnehmen, in dem ihr verschiedene Übungen kennenlernt, die man perfekt zu zweit absolvieren kann. Das stärkt euch nicht nur körperlich, sondern auch die Verbindung zwischen euch. Selbstverständlich ist der Kurs auch für Alleinerziehende geeignet.

Kursinformationen:

Kursdauer: 1 Std.  
Teilnehmer: bis 10 Personen  
Preis: 5 Euro  
Kein Equipment notwendig, Wasserflasche nicht vergessen



### Informationen zum Kursleiter:

Niklas Mattern studierte Sportwissenschaften und stand 2019 mit einem LiegestützWeltrekord im Guinness-Buch. Er erreichte 55 Archer-Push ups in einer Minute. Unter anderem arbeitete Niklas als Sportredakteur für die Fitnesszeitschriften Men's Health und Women's Health in Hamburg und ist durch seine motivierende und begeisternde Persönlichkeit in Kombination mit hocheffektiven Übungen ein gefragter Trainer.