

Pressemitteilung

11.08.2026

Mehr Bewegung, mehr Auswahl: bade:haus erweitert Kursangebot

Das bade:haus Norderney erweitert ab Montag, 17. August 2026 sein Kursangebot und passt zugleich einige Kurszeiten an. Mit Aquafit, Wasser-Qigong und den Angeboten Aquajogging und Aquapower bietet das bade:haus Indoor ein vielseitiges Bewegungsprogramm im Wasser – vom gelenkschonenden Fitnesstraining über intensive Sporteinheiten bis hin zu bewusster Entspannung. Hinzu kommt Aquawalking, ein Outdoor-Angebot am Weststrand. Alle Kurse dauern 45 Minuten und kosten 14 Euro pro Person, eine 10er-Karte gibt es für jeweils 126 Euro.

PRESSEKONTAKT:

UWE SCHNEIDER

T +49 (0)4932 891-196

MAIL: SCHNEIDER@NORDERNEY.DE

STAATSBAD NORDERNEY GMBH

AM KURPLATZ 1

26548 NORDERNEY

Aquapower – montags und mittwochs um 17:30 Uhr

Aquapower ist ein intensives Ganzkörpertraining im Wasser. Der natürliche Wasserwiderstand ermöglicht ein wirkungsvolles Kraft- und Ausdauertraining mit hohem Kalorienverbrauch. Gleichzeitig werden die Gelenke geschont. Der Kurs richtet sich an alle, die sportlich trainieren und sich im Wasser richtig auspowern möchten.

Aquawalking – mittwochs um 8:30 Uhr

Ganzkörpertraining in einzigartiger Naturkulisse – Erleben Sie die Nordsee als natürlichen Trainingsraum. Beim Wasserwandern – auch Longe-Côte oder Aquawalking genannt – walken Sie in hüft- bis schultertiefem Meerwasser entlang der Küste und nutzen den natürlichen Wasserwiderstand für ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Die Bewegung im Meer stärkt Muskulatur, Ausdauer, Gleichgewicht und Herz-Kreislauf-System und verbindet sportliche Aktivität mit der wohltuenden Wirkung von Meerwasser und frischer Nordseeluft.

Aquafit – dienstags und donnerstags um 17:30 Uhr

Aquafit verbessert die Fitness auf besonders gelenkschonende Weise. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet, während Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer effektiv trainiert werden. Der Kurs eignet sich ideal für Einsteiger, zur Prävention und für alle, die sich auf schonende Weise fit halten möchten.

Wasser-Qigong – donnerstags um 8:45 Uhr

Wasser-Qigong– die sanfte Bewegungsform aus China verbindet fließende Bewegungen und bewusste Atmung mit der wohltuenden Wirkung des Meerwassers.

Die Kombination fördert Entspannung, Mobilität und Wohlbefinden und unterstützt dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wasser-Qigong eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Aquajogging – freitags um 17:30 Uhr

Beim Aquajogging laufen die Teilnehmenden mithilfe eines Auftriebsgürtels im Tiefwasser am Weststrand – ohne belastenden Bodenkontakt. Das Training stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Ausdauer und schont gleichzeitig die Gelenke. Damit eignet sich Aquajogging sowohl für Einsteiger:innen als auch für ambitionierte Sportler:innen.

Alle bade:haus-Kurse auf einen Blick

Montag:	Aquapower	17:30 Uhr bade:haus
Dienstag:	Aquafit	17:30 Uhr bade:haus
Mittwoch:	Aquawalking	08:30 Uhr Weststrand
	Aquapower	17:30 Uhr bade:haus
Donnerstag:	Wasser-Qigong	08:45 Uhr bade:haus
	Aquafit	17:30 Uhr bade:haus
Freitag:	Aquajogging	17:30 Uhr bade:haus

Alle Kurse dauern 45 Minuten und kosten 14 Euro pro Person.

Darüber hinaus ist eine 10er-Karte für 126 Euro erhältlich. Sie kann flexibel für alle bade:haus-Kurse eingesetzt werden: Aquafit, Aquapower, Aquajogging und Qigong im bade:haus sowie für Aquawalking als bade:haus-Outdoorkurs am Weststrand.