

PRESSESPIEGEL

Mo., 15.09.2025



MONTAG 15.9.2025 **KOSTENLOS**

NORDERNEYER MORGEN

JEDEN MORGEN ALLES VON DER INSEL

Von A-Z auf der Insel gemacht und weltweit gelesen! www.nomo-norderney.de



Jan Weer meent:

Der erste Herbststurm des Jahres pustet uns schon zum Frühstück die Mütze vom Kopf. Mit schweren Sturmböen bis 90 Stundenkilometer fegt er aus Südwest über die Insel und lässt bis zum morgigen Dienstagabend nicht locker.

Hochwasser ist heute um 5.12 + 17.48 Uhr, **Niedrigwasser** um 11.20 + 23.40 Uhr. **Wassertemperatur:** 17 Grad. **SA:** 7.04 Uhr; **SU:** 19.46 Uhr



Das Paddel bleibt auf Norderney



Zum zweiten Mal in Folge halten die Fußballer der Norderneyer Altherren-Mannschaft das Siegerpaddel in Händen. Foto: Privat

Norderney – Schon im vergangenen Jahr hatte die Altherren-Fußballmannschaft des TuS Norderney zum allerersten Mal seit Bestehen des Inselcups den Wettkampf zwischen den sieben Ostfriesischen Inseln gewonnen und damit nicht nur die begehrte Wandertrophäe, das Paddel, nach Hause gebracht, sondern sich auch ins Goldene Buch der Stadt Norderney eintragen dürfen. Am vergangenen Wochenende setzten die Norderneyer noch einen drauf: Ausgerechnet bei der 25. Auflage des Turnier sverteidigten sie ungeschlagen den Titel für ein weiteres Jahr.

„Die sieben ostfriesischen Inseln schickten ihre besten und hochmotiviertesten Mannschaften nach Borkum, um in direkten Duellen den Sieger auszuspüren“, heißt es im Spielbericht der Norder-

neyer. Die Alten Herren siegen knapp gegen Baltrum und Borkum und schlugen im Derby die Juister „resolut“ mit 2:0. „Dann stand auch schon das Endspiel gegen punktgleiche Langeooger an“, so der Bericht: „Spektakuläre Tore gegen uns motivierten uns noch mehr und wir glichen zweimal resolut aus.“ Mit zwei 4:0-Siegen gegen Wangerooge und Schlusslicht Spiekeroog war der Sieg besiegelt.

„Eine geschlossene Mannschaftsleistung, starke Abwehr, feine Spielzüge und richtig geile Tore machten unseren wiederholten Triumph perfekt“, freuen sich die Titelverteidiger: „So darf es gerne weitergehen.“ Im September 2026 wird der Inselcup auf Langeoog ausgetragen, kündigt das Team an: „Wir sind hochmotiviert, den Paddel-Hattrick auf unsere Insel zu holen.“

Anzeigen

Was liegt an?



www.nomo-norderney.de



@NorderneyerMorgen



@norderneyermorgen

15. September

Kurmusik: 11.30 + 16 Uhr, Francisco Batista Trio, Conversationshaus

10 Uhr, Thalasso Treffpunkt, Badehaus (Marktplatz)

10 bis 12.30 Uhr, Weltladen Regenbogen, Martin-Luther-Haus, Kirchstr. 11

11 bis 14 Uhr, Von Leuchtturm zu Leuchtturm, Pilgern auf der Insel, Treffpunkt: Am Leuchtturm

10.30 Uhr, Stadtführung (mehrsprachig), Treffpunkt: Treppe Haupteingang Conversationshaus, Tickets bei der Touristinformation im Conversationshaus (10 €)

11 Uhr, Fischerhausmuseum, öffentl. Führung und Erklärung, Beginn: Teehaus, Argonnerwald (6 €)

15 Uhr, Vortrag: Geschichte der Norderneyer Mühle, Vorplatz an der Mühle

15 Uhr, Spielenachmittag, Martin-Luther-Haus, Kirchstr. 11

16 Uhr, Bridge Kreis Norderney, Inseloase, Marienstr.18, 04932-1830 o. 04932-3696

17 Uhr, Vortrag: Leben nach der inneren Uhr - Quelle von Gesundheit und Lebensfreude, Conversationshaus

18.15 Uhr, Sportabzeichen-Abnahme Schwimmen, Badehaus (2 € Unkostenbeitrag)

>> Mehr dazu auf Seite 2

inseltouristik CASSEN TOURS Schiffsausflüge

HEUTE

Erlebnisfahrt zu den Seehunden
Norderney ab 10.00 h | an 11.30 h
Erwachsene 18,50 € | Kinder 9,30 €

Mittwoch, 17. September 2025
Erlebnisfahrt zu den Seehunden
Norderney ab 14.00 h | an 15.30 h
Erwachsene 18,50 € | Kinder 9,30 €

www.inseltouristik.de
Fahrplanänderungen vorbehalten.

JETZT ONLINE BUCHEN:
frisonaut.de



NORDERNEYER MORGEN

Von der Insel für die Insel
Anzeigen: 04932-99 18 99

Unten links

Mitunter begegnet man auf den Wegen Hinterlassenschaften, die einem durchaus Respekt abverlangen – nachdem sich die Wut gelegt hat. Emotional gefestigt sollte man zudem sein, wenn selbst Herrchen der Sache nicht mehr Herr wurde und nicht alles den Weg in die Tüte schaffte. Der Hund jedenfalls ist jetzt leichter – sogar ganz ohne Abnehmspritze.

Ab 21 Jahren Ausweispflicht:
Glücksspiel kann süchtig
machen. Infos unter:
www.dieck-dein-spiel.de

FREIGETRÄNKE

Ihre Getränke* gehen bei uns aufs Haus!

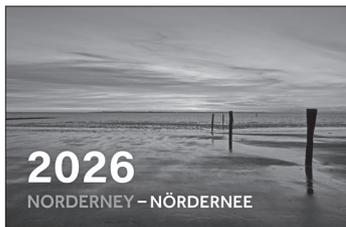
*Alkoholfreie Heiß- und Kaltgetränke. Eintritt: 3 €.

DIE SPIELBANK.
NORDERNEY

Das Nomo-Montagsrätsel



Das NoMo-Montagsrätsel – für alle, die meinen, dass sie schon jeden Stein auf Norderney kennen. Immer montags wird ein Detailfoto veröffentlicht. Sie sagen uns, WO wir das Foto geschossen haben. Auch in dieser Woche verlosen wir einen attraktiven Preis. Einsendeschluss ist am kommenden Freitag, 19. September 2025. Bitte nur eine Einsendung pro Haushalt. E-Mail: info@norderneyer-morgen.de oder eine Postkarte mit der Lösung & ihrer Anschrift an den NoMo schicken (einwerfen geht auch). Die Auflösung folgt am Montag, 22. September 2025.

Montagsrätsel:
Kalender gewinnen

Im heutigen Montagsrätsel verlosen wir einen unserer druckfrischen Norderneyer-Morgen-Fotokalender 2026. Der Kalender kann auch in der NoMo-Redaktion in der Winterstraße 6 erworben werden.

Anzeigen

INSELFLAIR FÜR IHRE
KAFFEEPAUSE, PERFEKT
ALS GESCHENK ODER FÜR
DIE EIGENE AUSZEIT

Retro-Keramiktasse in schwarz
(Aufdruck in weiß), Füllmenge: 350 ml



12,90 €



Teefest: Einmal um den Globus



(dol) – Durch viele verschiedene Teespezialitäten konnten sich am vergangenen Samstag die Besucher des zweiten Norderneyer Teefestes probieren. Insulanerinnen und Insulaner aus Vietnam und Eritrea waren erneut der Einladung des Heimatvereins gefolgt, rund um das Fischerhausmuseum im Argonner Wäldchen ihre eigenen Teezubereitungen zu präsentieren und sie zeigten so, dass auf Norderney längst nicht mehr nur die traditionelle Ostfriesenmischung eine Heimat gefunden hat.

Doch auch diese kam natürlich nicht zu kurz, denn beim Tee-Geschmackstest des Norderneyer Heimatvereins konnten sich die vielen neugierigen Gäs-

Klangmeditation mit Hang und Gong

Norderney – Die Norderneyer Musik- und Klangtherapeuten Stephan Jung und Kirsten Kluin bieten am heutigen Montagabend eine Klangmeditation mit Klangschalen, Hang, Gong, Monochord und anderen obertonreichen Instrumenten in der Bibliothek im Conversationshaus an. Die Klangreise lädt zum ganzheitlichen Entspannen und Loslas-

Anzeigen



Ob mit Gewürzen wie in Eritrea (l.), grün und pur wie in Vietnam (u.) oder als Likör (o.): Beim Teefest zeigte sich die Vielfalt des beliebten Getränks.

Fotos: Linke

te durch die lokalen Teemarken trinken. Wer mochte, bekam auch noch einen Schluck Teelikör eingeworfen. Schnell vergriffen waren die angebotenen Teetrüffel, verriet der Heimatverein, der sich über den großen Zuspruch freute: „Es war ein voller Erfolg – bis gegen Ende der Regen kam.“ Das Teefest soll auch im nächsten Jahr wieder angeboten werden.



Was liegt an?

19.30 Uhr, Traumzeit-Konzert für die Sinne, Bibliothek im Conversationshaus (12 €, Anmeldung bis 14 Uhr unter kontakt@synaptik.org oder 04932-5483072)

20 Uhr, Norderneyer Döntje-Singers, Musikveranstaltung, Conversationshaus (ab 12 €)

Watt-Welten-Besucherzentrum: 9.30 Uhr, Wattwanderung mit Hund, 11.30 Uhr, Watt intensiv, 14.30 Uhr, Strandstrolche, 15 Uhr, Vortrag: Norderney - städtische Vielfalt und einzigartige Natur, 15 Uhr, Die Salzwiese - Wunder der Natur, Anmeldung unter www.tickets.wattwelten.de

Kino im Kurtheater: 18 Uhr, Das Kanu des Manitu, 21 Uhr, Willkommen um zu bleiben

Ansonsten

Badehaus Norderney, Spa & Sauna 9.30 bis 20.30 Uhr, Spaßbad 9.30 bis 18 Uhr

Watt-Welten-Besucherzentrum, 10 Uhr bis 17 Uhr

14 bis 16 Uhr, Leuchtturm geöffnet, (bei trockenem Wetter auch vormittags ab 11 Uhr)

Anzeigen

 **Last Minute Angebote**
www.fewo-norderney.de

JETZT NEU!

Postkarten-Sammelband
von Joachim Trettin
(42 Postkarten)



Preis: 19,90 € Postversand: 22,90 €

ERHÄLTlich BEIM  **NORDERNEYER MORGEN** WIR SIND WIRTSCHAFTSNAHE

IMPRESSUM

Druck und Verlag: Fischpresse UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Registergericht Aurich HRA 202204, Herausgeberinnen: Anja Pape (v.i.S.d.P.), Martina Dorenbusch, Winterstr. 6, 26548 Norderney T: 04932-99 18 99, Fax: 04932-99 18 79 Redaktion: Anja Pape (ape), Dorothee Linke (dol) Mail: info@norderneyer-morgen.de Internet: www.nomo-norderney.de Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.

Auflage: 3.200 Exemplare.

JEDEN MORGEN ALLES VON DER INSEL

Schöne kleine, möblierte Dauerwohnung für eine Person ab 1.10.25 für 900 Euro warm zu vermieten.
Tel: 0178 3761855

Werkzeugverleih
Telefon (04932) 869 169



Alle Ausgaben auf
www.nomo-norderney.de

NEU! Permanent Bracelets & handgefertigter Schmuck
He! Jewels, Herrenpfad 2

RESTAURANT ATHEN
WIR HABEN TÄGLICH GEÖFFNET VON 17:00 - 21:30 UHR (DI. RUHETAG)
Im Gewerbegebiet 1, Tel.: (04932) 93 58 50

Erleben Sie die ganze Insel an einem Tag mit einer Fahrkarte.
Fischer OMNIBUSVERKEHR
Die Inselrundfahrt
AB ROSENGARTEN
10:45 Uhr 14:45 Uhr
11:45 Uhr 15:45 Uhr
12:45 Uhr
HOPPOFF HOPPOFF
www.bus-fischer.de

Talofa Imbiss
Mo. - So. 12:00 - 21:00
Burger, Chicken Wings und mehr
Poststr. 7
ALLE GERICHTE AUCH ZUM MITNEHMEN

180° Das Café im Hafenterminal
Frühstück - Kuchen & Torten - kl. Gerichte
09-17:30 Uhr (Mo.+ Di. Ruhetag)
Am Hafen 1, Tel. 04932-9914404

Norderney liest uns, Ihre Kunden auch.
(40,50 € gewerblich, Barzahlung)



Am Mittwoch ist Ratssitzung

Norderney – Der Rat der Stadt Norderney tagt am kommenden Mittwoch in öffentlicher Sitzung im Großen Saal des Conversationshauses. Laut Tagesordnung hat das Gremium über die Gründung einer neuen, stadteigenen Gesellschaft zu entscheiden, die als MvZ Norderney GmbH die Fortführung des Medizinischen Versorgungszentrums übernehmen soll. Darüber hinaus muss für das geplante Hotel Luv Norderney der vorhabenbezogene Bebauungsplan neu beschlossen werden, nachdem das Unternehmen Brune Änderungen in den Bauantragsunterlagen vorgenommen hat-

(siehe unsere Ausgabe vom 23.08.2025). Weitere Tagesordnungspunkte sind der Erlass einer Veränderungssperre für den Bebauungsplan Nr. 3B „Innenstadt Süd, Teil B“, die Bekanntgabe der Beschlüsse, die im nichtöffentlichen Teil der Sitzung gefasst wurden, sowie Mitteilungen der Verwaltung. Zu Beginn und zum Ende der Sitzung ist eine Einwohnerfragestunde vorgesehen. Die Ratssitzung beginnt um 18 Uhr und kann vor Ort und online per Livestream unter stadt-norderney.de verfolgt werden. Eine aktive Teilnahme an der Einwohnerfragestunde ist jedoch nur vor Ort möglich.



* – Wechsel in der Kurmusik
Noch bis zum morgigen Dienstag ist im Rahmen der Kurmusik das Berliner Francisco Batista Trio mit Gypsy-Jazz in der Konzertmuschel am Kurplatz zu erleben. Das

Trio gibt seine letzte Vorstellung am morgigen Vormittag, bevor am Nachmittag das Young Old Man Duo mit seiner musikalischen Zeitreise durch die letzten 50 Jahre übernimmt. Die Kurmusik findet jeweils um 11.30 Uhr und um 16 Uhr statt. Der Eintritt ist kostenfrei.

Anzeigen

Deckena GESUND & FRISCH



ÖFFNUNGSZEITEN

Filiale Strandstraße:
Mo.-Fr. 8.30-18.00 Uhr
Sa. 8.30-13.00
Tel. 04932-869636

Filiale Kochinsel
im Gewerbegebiet:
Mo.-Fr. 10 - 13 Uhr
Tel. 04932 - 911231

Filiale Friedrichstraße
Fensterverkauf:
Mo.-Fr. 11 - 14 Uhr
Tel. 04932-990637
SB-Laden:
täglich 6 - 23 Uhr

Feines **HÜHNERFRIKASSEE** mit frischem Spargel und Erbsen, dazu Reis **8.90 €**

Deckenas beste **KÄSE-LAUCHSUPPE** mit Mett **5.90 €**

Pikante **ZITRONENSPAGHETTI** mit Rucola, Kirschtomaten und Parmesan **8.50 €**

Backfrischer **FLEISCHKÄSE** - dazu empfehlen wir unseren frischen Kartoffelsalat

MASCARPONE-VANILLE-DESSERT mit feinem Erdbeermark

Das frischeste und vielseitigste
BRATWURSTSORTIMENT der ganzen Insel

So schmeckt Feinkostfriesland

TAXI E-delCar
Tel. 04932 / 868 8888

Fritsching's
Täglich
11:00 - 20:00 Uhr
Dienstag Ruhetag
Am Golfplatz 3
26548 Norderney
Tel. 04932/8034977

Pediküre + Naildesign
Birkenweg 26
Tel. 01573 - 9137800

Mediterranes Restaurant DENISSIMO
12-14 Uhr Mittagsbuffet 14,90 €
17.30-23 Uhr a la Carte
So. Ruhetag · Mo. ab 17.30 Uhr
KIRCHSTR. 26, neben Inselhotel
Vier Jahreszeiten / 04932-4670170

BAMBUS GARTEN
ASIATISCHE SPEZIALITÄTEN & SUSHI
Tägl.: 11:30-15 + 17:30-22:30 Uhr (Mo. Ruhetag)
Di.-Sa. Mittagskarte 11:30-15 Uhr
LIEFERSERVICE
www.bambusgarten-ney.de
T. 04932-9356889 · HS2-Passage · Bülowallee 2

BEI SCHOTTI
Am Theaterplatz
erwartet Sie eine feine Auswahl frischer Fisch- u. Fleischgerichte.
Norddeutsche Küche!
Reservierung möglich: 04932/935 877

love, peace and pumpkin!
Kürbis & Co. bringen den goldenen Spätsommer
Leib & Seele
MEIN RESTAURANT
Bülowallee 8 · Tel: 04932-8010

NEY TAXI
Taxis für 1 bis 8 Personen
Tel. 04932 2345
WhatsApp Online App
www.neytaxi.de

SALZOASE
Norderney
atmen. entspannen. wohltun.
Intensive Salzluft- optimal bei Asthma, Bronchitis, COPD, Long-/ Post- Covid, Sinusitis... und zur perfekten Entspannung grandioser Meerblick inclusive
Damenpfad 43 / Marienhöhe
www.salzoase-norderney.de
Tel. 0162- 617 12 13

HEUTE

MIT HUND INS WATT Auch Vierbeiner lieben einen Ausflug ins Watt. Gemeinsam mit Herrchen oder Frauchen geht es auf Entdeckungstour und man lernt dabei Allerlei Wissenswertes über den Nationalpark und seine Bewohner.

THALASSO-TREFFPUNKT Ab 10 Uhr informiert die Thalasso-Koordinatorin Anja Raschke über die Heilkraft des Meeres im Badehaus und beantwortet alle Fragen zu diesem Thema.

FÜHRUNG I Eine mehrsprachige Stadtführung beginnt um 10.30 Uhr vor dem Conversationshaus. Buchung online: www.norderney.de.

FÜHRUNG II Eine Führung durch das Fischerhaus-Museum beginnt um 11 Uhr am Teehaus/Argonnerwäldchen.

KURMUSIK Um 11.30 Uhr spielt das „Francisco Batista Trio“ in der Musikmuschel am Kurplatz. Auch um 16 Uhr.

WATT INTENSIV Um 16.45 Uhr an den Holzbänken am Campingplatz Um Ost erwartet einen ein unvergesslicher Besuch in einem ganz besonderen Lebensraum des Weltenerbes Wattenmeer. Man lernt bei diesem Besuch die verschiedenen Kriterien des Weltenerbes und einige seiner Bewohner kennen.

THALASSO Um 13 Uhr startet wieder eine Thalasso- und Klimatherapie mit Karin Rass. Treffpunkt ist die Badehalle am Weststrand.

STRANDSTROLICHE Um 14.30 Uhr schauen Erwachsene und Kinder ab drei Jahren genau hin, was sich im Wasser und im Sand verbirgt. Start an den Watt Welten.

VORTRAG Im Besucherzentrum Watt Welten beginnt um 15 Uhr ein Vortrag mit dem Titel „Norderneys städtische Vielfalt und einzigartige Natur“.

INNERE UHR Ein Vortrag über das Leben nach der inneren Uhr wird um 17 Uhr im Weißen Saal des Conversationshauses von Dr. Friedhard Raschke gehalten.

AQUAFIT Eine Erfrischung für Körper und Geist bietet ein 45-minütiger Aquafit-Kurs, der um 17.30 Uhr im Badehaus beginnt. Ein ideales Training für alle, die ihre Ausdauer trainieren möchten, Muskeln kräftigen, Atmung stärken und mit Spaß dabei sein wollen. Perfekt für alle Fitnesslevel. Buchbar direkt im Badehaus Norderney für 14 Euro pro Person.

SPORTABZEICHEN Ab 18.15 Uhr kann man die Schwimmprüfungen für das Sportabzeichen im Badehaus ablegen.

KONZERT Ab 20 Uhr geben die Döntje-Singers ein Konzert im Conversationshaus.

KONTAKT

Sven Bohde 04932/9919681
Jörg Valentin 04932/9919684

„Plan kommt Enteignung gleich“

FDP wettert gegen möglichen Verlust von Ferienwohnungen – Thema kann Wahlkampf beherrschen

Jörg Valentin

In einem Jahr finden in Niedersachsen Kommunalwahlen statt. Und der Ton zwischen den Parteien hat schon jetzt auf Norderney mitunter Sturmstärke erreicht. Dominierendes Thema ist seit Monaten, die Beschaffung bezahlbaren Wohnraums für Insulaner in Einklang mit touristischen Ansprüchen zu bringen. Nun haben sich die Inselliberalen das Thema auf ihre Fahnen geschrieben.

In der Bauausschusssitzung hatte eine Mehrheit aus FDP, CDU und FWN eine Neuaufstellung der Bebauungspläne Nr. 3A und 3B Innenstadt Süd abgelehnt. Einen Tag später wurde die Bauleitplanung mit anderen Mehrheiten im Verwaltungsausschuss wieder eröffnet. Noch bis zum 3. Oktober liegen die Bebauungspläne öffentlich aus. Hinweise zur Abgabe von Stellungnahmen können der Website der Stadt Norderney entnommen werden.

„Pläne sind nicht zustimmungsfähig“

„Wir halten die Pläne in der aktuellen Fassung für nicht zustimmungsfähig, nicht zukunftsorientiert und in der Wirkung schädlich für die Insel“, nehmen die Freien Demokraten auf ihren Internetseiten kein Blatt vor den Mund. „Das richtige Ziel, mehr Dauerwohnraum zu schaffen, darf nicht durch faktische Enteignung via Entwertung langjähriger Grundeigentums und durch die Zerstörung bewährter Einnahmequellen erkauft



Das Verfahren zur Neuaufstellung der Bebauungspläne Nr. 3 A und B „Innenstadt Süd-Ost, Teile A und B“ ist in Gang gesetzt worden. Das politische Gerangel um dieses Thema nimmt weiter Fahrt auf. Grafik: Stadt Norderney

werden“, machen Hans Volmer für den Stadtverband der Liberalen und Manfred Hahnen für die FDP-Fraktion ihrem Ärger Luft.

In der Bauausschusssitzung selbst hatte FWN-Ratscherr Hayo Moroni ähnlich harsche Töne angeschlagen. Der Jurist sprach dort von einer sogenannten „kalten Enteignung“ mit einem gehörigen Wertverlust für die Eigentümer. Nach Schätzungen der Nordermeyer Freien Demokraten könnten in den betroffenen Sektoren zwischen 100 und 200 Ferienwohnungen verloren gehen. Verifizieren lassen sich die Zahlen nicht. Diese Größenordnung würde die wirtschaftliche Basis zahlreicher

Betriebe und Privathaushalte beeinträchtigen und die touristische Leistungsfähigkeit der Insel schwächen, so die Prognose der FDP. Auch in den sozialen Medien polarisiert das Thema. So zieht dort ein bekannter Nordermeyer Unternehmer und Gastronom gegen die Neuaufstellung zu Felde. „Die Konzepte sind eine Frechheit. Da darf man sich nicht wegdrücken. Hier gilt es, Gesicht zu zeigen. Ferienwohnungen, die jahrzehntelang betrieben wurden, dürfen nicht einfach so aus dem Bestand gestrichen werden“.

Die Verwaltung auf Norderney und damit das Bauamt versucht schon seit Beginn der Diskussion, die Wo-

gen zu glätten und argumentativ den Ball flach zu halten. Den kurzen Weg zum Bauamt sollten Betroffene nicht scheuen. Dort lässt sich anhand der vorhandenen Unterlagen klären, welchem Status die eigenen Ferienwohnungen zuzuordnen sind. Politisch wird das Vorhaben auch in der Ratssitzung am kommenden Mittwoch ab 18 Uhr im Conversationshaus in der Diskussion stehen. Dort soll eine Veränderungssperre für den Geltungsbereich des Bebauungsplanes Nr. 3 B „Innenstadt Süd, Teil B“ erlassen werden. Damit will die Stadt ihr Planungsziel absichern, bis das laufende Bauleitplanverfahren abgeschlossen ist.

Ziel der Planung ist, laut Verwaltung, die ausgewogene Entwicklung der touristischen Infrastruktur unter Bewahrung von bestehenden Wohnstrukturen sicherzustellen. Die angestrebte Veränderungssperre gilt maximal für zwei Jahre und wird spätestens mit der Neuaufstellung der Bebauungspläne außer Kraft gesetzt.

Bleibt abzuwarten, wie das am Entscheidungsprozess maßgeblich beteiligten Nordermeyer Parteien bewerten. Aus Kreisen der Politik war schon zu hören, dass dies ein beherrschendes Thema des kommenden Kommunalwahlkampfes werden könnte.

Mit Aquafit in den Herbst

Sport im Wasser wird immer trendiger und schont Knochen und Gelenke

NORDERNEY „Mach mit beim Aquafit“ heißt es zweimal in der Woche im Nordermeyer Badehaus. Jetzt wurden die beiden Termine zeitlich angeglichen und finden montags und mittwochs jeweils um 17.30 Uhr statt.

Das 45-minütige Thalassosport-Angebot im Spaßbad des Badehauses Norderney ist speziell darauf ausgerichtet, Körper und Geist zu erfrischen. Es bietet ein ideales Training für Teilnehmer aller Fitnesslevel, die ihre Ausdauer verbessern, Muskeln stärken und ihre Atmung optimieren möchten, während sie gleichzeitig Spaß an gemeinschaftlichen Sport haben.

Aquafit ist bekannt für seine geringe Belastung der Gelenke und bietet gleichzeitig ein effektives Workout, das sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit fördert. Dies ist eine

großartige Gelegenheit, in einer unterstützenden und energetischen Umgebung aktiv zu werden.

Der Hauptunterschied zur Wassergymnastik besteht darin, dass Aquafitness eine moderne, fitnessorientierte und dynamische Weiterentwicklung der klassischen Wassergymnastik ist, die sich auf ein intensiveres Training von Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung konzentriert, oft unter Einbeziehung von Elementen wie Aerobic und Pilates. Während Wassergymnastik oft sanfter ist, sich auf Beweglichkeit und Rehabilitation konzentriert und häufig von älteren oder weniger fitten Personen genutzt wird, richtet sich Aquafitness an gesündere und sportlichere Menschen, die sich auspowern möchten.

Alle Trends der Fitnessbe-

wegung lassen sich übrigens auch im Wasser umsetzen.

Aqua-Jogging

So gibt zum Beispiel das Aqua-Jogging mit Swim-Paddles. Durch den verstärkten Einsatz der Arm- und Schultermuskulatur, der durch die Swim-Paddles erreicht wird, wird das Training nicht nur effektiver für den Muskelaufbau und die Ausdauer, sondern es erhöht auch den Kalorienverbrauch.

Mit Gewichten

Mit Aqua-Gewichten, die sowohl an den Armen als auch an den Beinen angebracht werden können, erhöht man den Widerstand im Wasser. Dies führt zu einer intensiveren Beanspruchung der Muskeln. Die ständige Bewegung gegen den Wasserwiderstand fördert nicht nur die Muskelkraft, sondern



Aquafit ist gut für die Gelenke.

Foto: Stadt Norderney

verbessert auch die Koordination und die Stabilität des gesamten Körpers.

Kickboxen

Kicks und Boxen unter Wasser: Diese dynamischen Bewegungen stärken das Herzkreislauf-System und verbes-

sert gleichzeitig die Flexibilität. Und: Diese Übungen sind eine tolle Möglichkeit, Stress abzubauen und die allgemeine Stimmung zu verbessern, da sie eine energiegeladene und gleichzeitig entspannende Wirkung auf den Körper haben. bos