

Pressemitteilung vom 30.05.2024

Sommersportprogramm auf Spiekeroog – Thalasso für Körper und Geist

Die Nordseeinsel Spiekeroog lädt Fitnessbegeisterte zu einem besonderen Sommersportangebot ein, das die wohltuende Wirkung der Thalasso-Therapie mit sportlicher Aktivität verbindet - Körper und Geist in Einklang bringen und die natürliche Heilkraft des Meeres erleben.

Thalasso Athletik Training

Für alle, die einen starken Willen haben und keine Scheu vor Sand und Wasser: Das Thalasso Athletik Training fordert mit Liegestützen und 100m Sprints heraus. Ideal für gesunde und sportlich ambitionierte Teilnehmer.

Thalasso Fit in den Tag

Den Tag am Strand mit einem energiegeladenen Workout starten. In der leichten Morgensonne und belebenden Meeresluft werden Muskeln gedehnt und gestärkt – der perfekte Auftakt für einen aktiven Tag.

Thalasso Walk

Thalasso-Therapie hautnah bei einem intensiven Spaziergang zur Wasserkante. Das Meeresklima mit seinem salzhaltigen Aerosol, Wind und Sonne wirkt positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, die Atemwege und die Abwehrkräfte. Zusätzlich werden Atemübungen erlernt.

Neu in diesem Jahr: Das Spiekerooger Fitness Camp

Zum ersten Mal findet in diesem Jahr das **Spiekerooger Fitness Camp** statt. Drei Tage voller Sport und Erholung in der einzigartigen Umgebung der Nordseeinsel.

Programmhilights:

- **Intensive Trainingseinheiten:** Sechs verschiedene Trainingseinheiten in der Halle und am Strand sorgen für eine umfassende körperliche Herausforderung.
- **Erholung:** Tägliche Sauna- und Inselbadbesuche sowie klassische Massagen bieten optimale Entspannung.
- **Individuelle Betreuung:** Fachliche Betreuung während der Sporteinheiten, Massagen und Sauna.

Mit maximal zehn Teilnehmern bietet das Fitness Camp eine persönliche und intensive Betreuung. Für 333 Euro erhalten die Teilnehmer ein umfangreiches Programm, das sie erfrischt und gestärkt in den Alltag zurückkehren lässt.

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten auf spiekeroog.de/fitnesscamp.

Mehr Informationen / Kontakt:

Nordseebad Spiekeroog GmbH

-Marketing-

Noorderpad 25

26474 Spiekeroog

marketing@spiekeroog.de

04976/9193-463