



Pressemitteilung V – Schlussspurt auf dem Bike in Woche 4

Cycling Marathon am 09. August zum Auftakt

Cycling & Bodyworkout vom 10. bis 15. August 2020 am Nordstrand

Sport am Meer – NORDERNEY.

Nachdem der Veranstaltungsbeginn mit den Themenwochen Yoga und dem innovativen Hanteltrainingskonzept YAB vom Inselpublikum sehr gut angenommen wurde, konnte in der vergangenen Woche das Trampolin-Workout Jumping Fitness bei bestem Inselwetter zahlreichen Teilnehmer*innen zum gemeinsamen Sporteln an den Nordstrand locken. In der kommenden Finalwoche wird mit dem letzten Themenschwerpunkt Cycling der Endspurt von Sport am Meer 2020 auf Norderney eingeläutet.

Das dynamische und energiegeladene Trainerinnenquartett aus Melanie Bianara, Nadine Grünberg, Julia Anger und Katharina Siebert vom Balance Spa und Fitness Resort der Kirchberg Therme in Bad Lauterberg (Harz) brachte in den vergangenen Tagen in bis zu fünf Kursen pro Tag die Teilnehmer*innen in der Sportarena am Meer mit Fitnesstraining der Extraklasse zum Schwitzen. Das Trampolin-Workout Jumping Fitness begeisterte die experimentierfreudigen Gäste und sorgte nicht nur für ausgebuchte Kurse, sondern ebenso für Bewegungsfreude pur. Bei bestem Inselwetter und sommerlichen Temperaturen wurde die Möglichkeit geboten, sich von Sonnenaufgang bis -untergang mit Blick aufs Meer unter Anleitung der Coaches unabhängig vom persönlichen Fitness- oder Erfahrungslevel auszuupern. Mit Bodyworkout-Ergänzungen wie Zumba, Pilates oder Power Yoga wurde die dritte Woche weiterhin komplettiert sowie durch die motivierten Trainerinnen und ihre gut durchdachten Kurse ein unvergessliches Erlebnis garantiert.

In der letzten Woche der Veranstaltung Sport am Meer steht das Thema Cycling im Mittelpunkt stehen. _Cycling ist eine Form des Ausdauersports, der auf festinstallierten Fahrrädern (sog. Spinbikes) ausgeführt wird. In Form von angeleiteten Gruppenkursen wird durch den Rhythmus der Musik das Tempo des Trainings gesteuert und angeheizt. Durch die individuelle Wahl des Widerstandes und die Variation der Trittschwindigkeit lässt sich die Intensität des Trainings optimal steuern, sodass jede*r Teilnehmer*in den maximalen Nutzen aus diesem Fitnesskurs ziehen kann. Die

Simulierung von Geländestrecken und die einzigartige Gruppendynamik sorgen zudem für einen besonderen Spaßfaktor und wirken trotz starker Beanspruchung der großen Muskelgruppen motivierend. Spinning hat es seit den 1980er Jahren zu einer der beliebtesten und weitverbreitetsten Trainingsformen geschafft, die neben dem Entertainment durch Kursleiter und musikalischer Untermalung vor allem durch einen hohen Kalorienverbrauch und positive Trainingseffekte auf das Herz-Kreislauf-System punktet.

Am kommenden Sonntag, den 09. August werden die „Cycling Tage“ mit dem großen Cycling Marathon eingeläutet. Hier können Cycling-Freunde in der Zeit von 11:00 bis 17:00 Uhr bis zu 6 Stunden mit dem Meerblick vor Augen in die Pedale treten. Auch kürzere Einheiten sind natürlich möglich. Die Teilnehmer werden von professionellen Trainern betreut und während des Cycling Marathons mit Mineralwasser und Bananen versorgt. Noch stehen Räder zur Verfügung. Eine Anmeldung zum Cycling Marathon ist per Mail an kem@koenig-events.de möglich. Weitere Informationen gibt es unter www.sport-am-meer-norderney.de.

Trainer*innen

Langjährige Erfahrung, umfassende und sportspezifische Expertise sowie geballte Sportpower aus ganz Deutschland: Die Trainer*innen-Teams, die die Sportkurse bei Sport am Meer - NORDERNEY anleiten werden sind Spezialist*innen auf ihrem Gebiet und hochmotiviert in der Sportarena am Strand gemeinsam mit allen Teilnehmer*innen Spaß an sportlicher Aktivität zu vermitteln.

Mit dem Team vom Balance Spa und Fitness Resort der Kirchberg Therme in Bad Lauterberg wurde bereits die dritte Woche bei Sport am Meer – NORDERNEY von vier erfahrenen Trainerinnen gestaltet. Doch nicht nur als Jumping-Fitness-Coaches haben Melanie Bianara und Nadine Grünberg jahrelange Erfahrung zu verzeichnen, sondern ebenso im Cyclingsport sind sie Expertinnen. Mit ihrer geballten Mädelspower starten die Trainerinnen aus dem Harz motiviert Woche vier auf der Insel ein und vermitteln Lebensfreude und Sportbegeisterung.

Unterstützung bekommt das Cycling-Team von Nele Wellenbrock sowie Alf Schieffer als weitere Coaches in der Inselfsportarena. Beide sind nicht nur absolute Cyclingfans und begeistert von ihrem Sport, sondern auch bereits seit vielen Jahren lizenzierte Trainer für Indoor-Cycling-Kurse sowie Presenter auf Sportevents.

Als Cyclingexperte komplettiert Ralph Butzin das Coachteam auf Norderney. Der Diplompsychologe kam nach seiner internationalen Karriere als Profihandballer schon 1996 zum Cyclingsport. Mit besonderen Aktionen in seinem Sport gelang ihm sogar der Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde. Nun ist er als Ausbildungsleiter in Europa sowie NCA Master Trainer tätig und leitet Kurse an, in denen er seine Passion für das Cycling an die Teilnehmer*innen weitergibt und sie mit seiner Motivation für Höchstleistungen ansteckt.

Veranstaltungskonzept

Das gesamte Sportevent vom 20. Juli bis zum 16. August **2020** steht im Einklang mit allen behördlich geforderten Schutzmaßnahmen des Bundeslands Niedersachsen und bietet allen Tourist*innen sowie Norderneyer*innen ein Stück Normalität, Abwechslung und sportliche Betätigung an einem der schönsten Strände Deutschlands. Am Nordstrand der Insel wird über vier Wochen hinweg ein Sportareal auf der Eventfläche geschaffen, in dem der einzuhaltende Mindestabstand zu allen anderen Personen möglich ist, aber zugleich gemeinsame Stunden im Zeichen des Sports bietet.

Im angegebenen Zeitraum finden insgesamt vier verschiedene Themenwochen zu aktuellen Fitnesstrends statt, die jeweils von zertifizierten und erfahrenen Trainer*innen angeleitet werden. Neben dem umfangreichen Kursangebot besteht zusätzlich die Möglichkeit jeden Tag individuell oder unter Betreuung auf einer mit Fitnessgeräten ausgestatteten Trainingsfläche selbstständig trainieren zu können.

Weiterhin wird zur Ergänzung des Sportprogramms ein professioneller Beachvolleyballcourt zur Selbstbespielung direkt am Strand errichtet und dazugehörige Bälle gegen ein Pfand zur Ausleihe angeboten.

Direkt angeschlossen an das Fitnessareal sorgt ebenfalls eine Gastronomiemeile auf der Nordstrandpromenade u.a. mit Kaffeespezialitäten, Frozen Yogurt und einer Getränkebar sowohl für das leibliche Wohl der Sportler*innen als auch für das der Gäste vor Ort. Außerdem lädt ein angelegter Beachclub zusätzlich zum entspannten Ausklang der Trainingseinheit oder einem kühlen Getränk im Sonnenuntergang ein.

Zeitplan

Themen Sport am Meer – NORDERNEY 2020		
Woche IV	10. – 15. August	Spinning

Von jeweils Montag bis Samstag werden pro Tag insgesamt vier Sportkurse angeboten, wovon zwei am Vormittag (von 9 bis 10 Uhr sowie von 11 bis 12 Uhr) und zwei am Abend (von 17:30 bis 18:30 Uhr sowie von 19 bis 20 Uhr) stattfinden werden. Zusätzlich wird mindestens eine Einheit am Tag ein alternatives Fitnessprogramm unabhängig vom Themenschwerpunkt der jeweiligen Woche enthalten.

Auf einer freien Trainingsfläche in der Sportarena am Nordstrand, die mit umfassenden Übungsequipment ausgerüstet ist, besteht zudem ab dem 20. Juli die Möglichkeit jeweils von 9 bis 18:30 Uhr individuell zu trainieren sowie von 18:45 bis 20 Uhr von einem*r ausgebildete*n Fitnesstrainer*in betreut zu werden.

Teilnahme & Kosten

Um an einem der Kurse von Sport am Meer – NORDERNEY teilzunehmen, muss dieser zuvor via Onlinebuchung verbindlich reserviert werden. Der Kostenendbetrag von 10,- Euro pro Kurs und wird entweder online oder beim Einlass in die Sportarena

bar kassiert. An einem Kurs in der Sportarena können maximal 50 Personen teilnehmen.

Für die Benutzung der Trainingsfreifläche samt Sportequipment ist pro Besuch ebenfalls ein Entgelt von 10,- Euro zu entrichten. Es ist keine Reservierung notwendig, allerdings gibt es ein begrenztes Personenmaximum von gleichzeitig zehn Trainierenden.

Umkleidekabinen sowie Stauraum zur Gepäckaufbewahrung befinden sich zur freien Benutzung auf der Sportfläche. Yoga- bzw. Gymnastikmatten sowie das notwendige Equipment (z.B. Cyclingräder und Trampoline) werden gestellt und sind nach dem Sportkurs mit zur Verfügung gestellten Desinfektionsmaterialien gründlich zu reinigen. Das Mitbringen eines eigenen Handtuchs sowie das Tragen sporttauglicher Kleidung sind Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Corona-Schutzmaßnahmen

Im Zuge der behördlich vorgeschriebenen Sicherheitsmaßnahmen bei Personenansammlungen und Sportveranstaltungen auch unter freiem Himmel, stellt Sport am Meer – NORDERNEY ein umfassendes und weitläufiges Hygienekonzept, um alle Beteiligten hinreichend zu schützen.

Die maximale Personenanzahl in der Sportarena ist streng begrenzt und wird durch das Onlinereservierungssystem und Einlasskontrollen gewährleistet. Für die Registrierung der Teilnehmer*innen wird beim Eintreten in die Arena per QR-Code ein Onlineformular mit den wichtigsten, personenbezogenen Daten ausgefüllt, um alle Anwesenden zu erfassen.

Auf der Veranstaltungsfläche werden ausreichend Desinfektionsspender und Waschmöglichkeiten zur regelmäßigen Handhygiene installiert sein. Des Weiteren wird es im Eingangsbereich sowie in den geschlossenen Räumen (Umkleiden und Toiletten) eine Maskenpflicht von Mund- und Nasenschutz geben. Für den Fall eines vergessenen Mundschutzes werden beim Einlass kostenlose Einwegmasken zur Verfügung gestellt.

Um den vorgeschriebenen Abstand von 1,50 Meter in der Sportarena sowie an der Gastromeile einzuhalten, werden Bodenmarkierungen und Plexiglasscheiben befestigt. Es wird außerdem ausreichend Ordnungspersonal vorhanden sein, welches für die Einhaltung aller Corona-Schutzmaßnahmen sorgt.

Mehr Informationen & Onlinekursbuchung

Website:  www.sport-am-meer-norderney.de

Social Media:  [sportammeernorderney](https://www.facebook.com/sportammeernorderney)  [sportammeer_norderney](https://www.instagram.com/sportammeer_norderney)