



Pressemitteilung III – Woche zwei auf Norderney

YAB & Bodyworkout vom 27. Juli bis 02. August 2020 am Nordstrand

2020 sollte ein Jahr voller einzigartiger Momente, voller sportlicher Höchstleistungen und musikalischer Highlights auf der Insel Norderney werden. Angesichts der grassierenden Bedrohung durch die weltweite Ausbreitung des COVID-19-Virus ist dieses Vorhaben allerdings nicht wie zuvor geplant umsetzbar. Um jedoch das durch die Verschiebung der eigentlich terminierten Events hinterlassene Sommerloch, wie des White Sands Festival oder der Summertime @ NORDERNEY zu füllen sowie die Gäste vor Ort in ihrem Urlaub zu unterhalten, hat die Staatsbad Norderney GmbH und König Event Marketing unter Berücksichtigung aller Schutzmaßnahmen eine vierwöchige Sportveranstaltungsreihe ins Leben gerufen: **Sport am Meer – NORDERNEY**.

Nachdem der Veranstaltungsbeginn mit einer Yogawoche und zahlreichen Teilnehmer*innen erfolgreich war, startet am kommenden Montag nun Sportwoche Nummer zwei am Norderneyer Nordstrand. Gemeinsam mit dem Trainerinnenteam aus Eva Reinert, Luisa Weißbrich, Katja Nößer sowie der Insulanerin Julia Ristow wurden in den vergangenen Tagen bis zu fünf Kursen am Tag in der Sportarena direkt am Meer angeleitet und die Teilnehmer*innen an die in verschiedenen Arten des Yoga eingeführt. Vom Sonnenaufgang bis -untergang hatten alle Sportbegeisterten die Möglichkeit bei zumeist wunderbaren Wetterbedingungen an den Kursen teilzunehmen. Von Faszien- und Rücken-Yoga bis hin zu Yoga Flow und Yin Yoga war für jedes Fitness- und Erfahrungslevel etwas dabei. Die bewährten Methoden der Yogis halfen allen Teilnehmer*innen dabei Stress und Anspannung abzubauen sowie einen gesunden Körper zu erhalten und diesen mit Energie aufzuladen. Mit einer Fokussierung der Atmung, Meditation und der Wiederherstellung der inneren Balance sorgte vor allem die einzigartige Kulisse mit Meerblick sowie die Harmonie des Meeresrauschens für Yogakurse der ganz besonderen Art. In den zusätzlichen Bodyworkoutkursen wie BBP (Bauch-Beine-Po) oder Zumba hatten alle Gäste weiterhin nicht nur Spaß an Bewegung, sondern konnten sich auch auspowern und im Rhythmus der Musik von den Trainerinnen zu Höchstleistungen anfeuern lassen.

2. Woche „Sport am Meer“: YAB & Bodyfitness

In der zweiten Woche steht nun YAB und allgemeine Bodyfitness auf dem Programm. Aber auch Yoga wird wieder angeboten. YAB (Your Active Body-Hantel) bietet die Möglichkeit mit gezielten Übungen für die einzelnen Muskelgruppen sowie verschiedenen Halte- und Griffvariationen der Multifunktionshantel ganz ohne Gewichterhöhung umfassend zu trainieren. Das schöne dabei ist, dass wirklich jeder mitmachen kann. Als Sieger der TV Sendung „Höhle der Löwen“ für innovatives Gewichtraining bekannt, setzt die Entwicklung der YAB (Your Active Body) -Hantel neue Trainingsreize, um den ganzen Körper schonend zu formen. Gründer Christian Polenz hat in jahrelanger Entwicklungsarbeit eine neue Form der Hantel erschaffen, mit denen sich dank ihrer ergonomischen Form und Vielseitigkeit von leichten bis intensiven Trainingseinheiten selbstständig variieren lässt. Auf dem Unterarm gelegt, wirken die YAB-Hanteln durch den verkürzten Hebel leichter als in ihrer eigentlichen Grundposition. Die Hand kann in beiden Haltestellungen geöffnet bleiben – das stabilisiert die Handgelenke und verringert das Abfälschen von Übungen. Im langen Hebel gehalten, erhöht sich der erforderliche Kraftaufwand um 20 Prozent. Durch diese inkludierte 3-in-1-Funktion des Gewichts lässt sich das Training ohne Unterbrechung je nach Belieben steigern.

Zu den YAB-Kurse in der zweiten Themenwochen von Sport am Meer – NORDERNEY sind Interessent*innen ab 16 Jahre und jedes Fitnesslevels willkommen. Durch gezielte Fokussierungen auf bestimmte Körperregionen wie Bauch-Beine-Po oder Rücken wird zusätzlich differenziert. Vier ausgebildete Master-YAB Trainer*innen, werden die Gruppen anleiten und das neuartige Trainingskonzept an sechs Tagen vertiefen.

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.

In dieser zweiten Woche von Sport am Meer wird allen voran Christian Polenz, der Gründer von YAB Fitness die Teilnehmer*innen von seinem Sportkonzept überzeugen. Als ehemaliger Personal- sowie Judo Wettkampftainer und Group Fitness Instruktor weiß er genau, worauf es bei einem mitreißenden und effektiven Fitnesskurs ankommt und wird mit seinen neuartigen Hanteln in der Sportarena am Meer das YAB-Konzept professionell vorstellen.

Michael Dela Cruz ist Diplom-Fitnessökonom, Sportler sowie Trainer mit Herz und Seele. Seine mehr als 23-jährige Erfahrung in der internationalen Fitnessbranche als Presenter, sein Hintergrund als leidenschaftlicher Kickboxer und Personaltrainer für u.a. Leistungssportler*innen auf Olympianiveau bilden die Basis für seinen Trainererfolg. Als Entwickler und Mitbegründer von YAB Fitness ist er weiterhin

Experte für dieses spezielle und neue Sportkonzept und wird mit großem Elan seine Begeisterung für den Sport allen Begeisterten auf Norderney weitergeben.

Die YAB Themenwoche auf der Nordseeinsel begleitet weiterhin Arne Derricks. Er ist ausgebildeter Fitnessmanager, Group Fitness Instruktor und Personaltrainer. Neben seinen Tätigkeiten als internationaler Presenter arbeitet er als Ausbilder, Moderator sowie TV-Coach und entwickelt Online-Fitnessprogramme.

Neben den drei männlichen Coaches ist die vierte im Bunde die Fitnesstrainerin und leidenschaftliche Athletin Katja Östringer. Neben ihrer Qualifikation als Functional- und Athletiktrainerin hilft sie ihre Personaltrainingskunden dabei, ihren Traumkörper zu formen, einen gesunden Lebensstil zu etablieren und ihre allgemeine Fitness zu verbessern. Als ambitionierte YAB Instruktorin sorgt sie auf Norderney mit ihrer Expertise für die perfekte Ergänzung des Trainer*innenteams.

Weiterer Zeitplan im Überblick

Themen Sport am Meer – NORDERNEY 2020		
Woche II	27. Juli – 01. August	YAB
Woche III	03. – 08. August	Jumping Fitness
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 - teilweise auch von 10:00 – 11:00 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 die Möglichkeit jeweils von 9 bis 18:30 Uhr individuell zu trainieren sowie von 18:45 bis 20:00 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)