



Pressemitteilung I: Sport am Meer – Norderney

07. Juli bis 17. Juli 2024

Allgemeines zur Veranstaltung

Es wird wieder sportlich auf Norderney. In diesem Jahr wird die Veranstaltung „**Sport am Meer**“ bereits zum fünften Mal ausgetragen. Direkt am Norderneyer Nordstrand oberhalb der Strandpromenade findet auf der Eventfläche über elf Tage ein abwechslungsreiches Sport- und Fitnessprogramm statt, zu dem jeder/jede Sportler:in herzlich eingeladen ist. Die Teilnehmenden können sich auf ein gemeinsames Training unter freiem Himmel mit Meerblick freuen. Vom 07. bis zum 17. Juli werden täglich mehrere Sportkurse in den Bereichen Cycling, Yoga, Dance, Jumping Fitness und Body Workout angeboten. Alle Kurse werden von zertifizierten und erfahrenen Trainer:innen angeleitet, die bereits jahrelange Erfahrungen im Umgang mit Leistungs- und Amateursportler:innen sammeln konnten und die sich Sportbegeisterten allen Alters und Leistungsniveaus annehmen. Neben den Kursen steht den Besucher:innen eine freie Trainingsfläche zur Verfügung, welche die Möglichkeit auf ein individuelles Training bietet. Es steht ein kompaktes Outdoor Fitnessstudio bereit, ausgestattet mit vielen klassischen Geräten. Selbständig kann hierbei gekräftigt, gedehnt und mobilisiert werden. Die freie Trainingsfläche ist montags bis samstags jeweils von 8:00 bis 12:00 Uhr und von 17:00 bis 18:00 Uhr geöffnet (Ausnahme 17. Juli). Die Slots sind online oder an der Tageskasse buchbar. Zusätzlich wird unter der Woche abends von 18:30 bis 19:20 Uhr der Kurs "Circle Body Workout" angeboten, in dem gemeinsam mit den Trainer:innen eine Einheit an der freien Trainingsfläche absolviert wird. Anmeldungen sind auf der Eventwebsite www.sport-am-meer-norderney.de (bis eine Stunde vor Kursbeginn oder an der Tageskasse vor Ort (keine Platzgarantie) möglich).

Am **07. Juli 2024** findet zum Eventauftakt auf der Trainingsfläche der große **Cycling-Marathon** statt und eröffnet somit dieses Jahr die Veranstaltung „Sport am Meer“. Beim Cycling-Marathon können Teilnehmer:innen gemeinsam mit hoch motivierten Cycling-Trainer:innen-Team zeigen, was in ihnen steckt und kräftig in die Pedale treten. Während des **Cycling Marathons** wird es nie langweilig. Das Nordsee-Treiben und Spiel der Wellen, sowie die frische Meeresbrise sorgen neben der sportlichen Anstrengung für eine Wohltat der Sinne. Von 10:00 bis 18:00 Uhr kann ein Bike für eine Stunde bis maximal sechs Stunden gesichert werden. Aufgrund der Mittagsruhe auf Norderney ist zwischen 13:00 bis 15:00 Uhr Mittagspause. Die Trainer:innen begleiten die

Teilnehmer von 10:00 bis 13:00 Uhr und von 15:00 bis 18:00 Uhr mit motivierender Musik und Motivation pur. Insgesamt stehen 24 Fahrräder zur Verfügung.

Zur Ergänzung des Sportprogramms stehen zwei professioneller Beachvolleyballcourts zur Nutzung direkt am Strand kostenlos zur Verfügung. Professionelle Spielbälle können gegen Pfand ausgeliehen werden.

Das **Body Workout** ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Dazu zählt unter anderem das Athletikworkout, welches ein dynamisches, vielseitiges, athletisches und intensives Ganzkörpertraining ist. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Agilität und Gleichgewicht werden hier flexibel trainiert. Auch das Mobility Training ist eine Art des Body Workouts. Mobility Training ist ein Beweglichkeitstraining, welches eine Kombination aus Dehnung, Koordinations- und Krafttraining ist. Aber Mobility Training verbessert nicht nur die Beweglichkeit. Es erhöht auch die Kraftfähigkeit der Muskeln, verbessert die intermuskuläre Koordination, hilft den Muskeln beim Entspannen und verbessert die Nährstoffversorgung der Gelenke, um der Erkrankung einer Arthrose vorzubeugen oder aktiv zu verbessern.

Wer einen **Jumping Fitness**-Kurs besucht, trainiert auf seinem eigenen Trampolin, an dem vorne ein Haltegriff befestigt ist. Dazu wird rhythmische Musik eingespielt und das Hüpf-Workout kann losgehen. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht. Hier werden verschiedene Arten von Jumping Fitness angeboten (z.B. 90ziger Jumping-Party)

In den Kursen **Dance Workout** wird man durch eine Reihe von energiegeladenen Tanzbewegungen geführt, die speziell auf das Training der Muskeln, der Koordination und der Ausdauer abgestimmt ist. Egal ob erfahrene:r Tänzer:in oder Anfänger:in, dieser Kurs ist für jede und jeden geeignet, der Lust hat sich zu tollen Beats und Rhythmen zu bewegen.

Die genauen Kursbeschreibungen zu jedem Kurs sind auf der Eventwebsite (www.sport-am-meer-norderney.de) bei der Kursbuchung zu finden, sowie auch der Wochenkursplan im Überblick.

Highlights

Neben den abwechslungsreichen Sportkursen lädt der Event „Sport am Meer“ dieses Jahr auch zu einem vielseitigen Rahmenprogramm ein.

Los geht's am Mittwoch, dem **10. Juli** mit einem 180-minütigen **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs**. In dem Kurs wird vermittelt, wie man durch eine gesunde Selbstbehauptung körperliche Konflikte aus dem Weg geht, aber auch wie man körperliche Angriffe mit Verteidigungstaktiken entgegenwirkt. Die Teilnahme an dem Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs ist für junge Teenager ab dem Alter von 13 Jahren sowie für Erwachsene geeignet.

Am Freitag, dem **12. Juli** geht es mit der **Beachparty** weiter. Ab 20:00 Uhr wird ein einzigartiger Abend mit Nordsee-Flair bei guter Musik und kalten Getränken geboten. Ein besonderes Highlight

der Beachparty sind die drei Norderneyer DJs **The Neys Guys**. DJ Mo, DJ Happy Hollbach und DJ Hausi verbindet jeweils eine hohe Affinität und Leidenschaft zur Musik. Schon früher haben sie bei unterschiedlichen Gelegenheiten – unabhängig voneinander – auf der Insel aufgelegt. Gemeinsam bilden sie seit 2022 ein unschlagbares Trio und haben sich eine treue Fangemeinde aufgebaut. Somit sind die Norderneyer perfekt für die Beachparty und bringen mit House und Hip-Hop das Publikum an dem Abend in die optimale Partystimmung. Dieser Abend ist für alle Besucher:innen kostenfrei!

Am Sonntag, dem **14. Juli** findet ein besonderes Highlight zum ersten Mal Platz im Rahmenprogramm des Sportevents. Für alle Hobbysportler:innen bietet sich das **Freizeit-Beachvolleyball-Turnier** an. Hier können sportbegeisterte Urlauber:innen und Norderneyer:innen teilnehmen. Das Turnier eignet sich auch hervorragend zum Firmenevent für Norderneyer Unternehmen. Gemeinsamen Pritschen, Baggern und Netzwerken auf zwei professionellen Beachvolleyballfeldern am Nordstrand, wobei Spaß und Fairplay im Vordergrund steht. Teilnehmen können 4er-Mixed-Teams mit mindestens einer weiblichen Spielerin bzw. einem männlichen Spieler. Ab einem Alter von 12 Jahren ist die Teilnahme möglich. Gespielt wird auf Zeit. Je nach Gesamtzahl teilnehmender Teams beträgt die einzelne Spieldauer voraussichtlich zwischen 15 und 20 Minuten. Die Spiele werden zentral an- und abgepfiffen. Ein Team sollte max. aus sechs Spieler:innen bestehen. Los geht's an dem Sonntag um 10:30 Uhr mit dem Technical Meeting. Spielbeginn ist um 11:00 Uhr. Das Finale findet voraussichtlich gegen 17:30 Uhr statt. Anschließend beendet die Siegerehrung das Turnier.

Am Mittwoch, dem **17. Juli** findet zum Abschluss der Veranstaltung „Sport am Meer“ ein **großes Kinderfest** statt. Ab 11:00 Uhr können die Kids hier an verschiedenen Stationen, Spielen und Events, wie zum Beispiel Kinderschminken, einem Malwettbewerb und einer Hüpfburg teilnehmen. Zudem wird es wieder eine Kinderolympiade, mit Dosenwerfen, einem Hindernisparcours und vielem mehr geben. Ein Highlight der Olympiade ist die *Sportstation*, diese ist wie ein Computerspiel aufgebaut und löst bei den Kindern das gleiche Begeisterungsgefühl aus. Speziell entwickelte Spiele bringen selbst Sportmuffel dazu, stundenlang motiviert Sport zu treiben und am Ende auch mal der bzw. die Beste zu sein. Denn nicht immer gewinnt der oder die Schnellste: Bei Spielen wie *Paesen*, *Ball dribbling* und *Zeit-Joggen* ist das Genauigkeitsgefühl gefragt! Wer die Stempel aller Stationen sammelt, kann anschließend spannende Preise bei der großen Tombola gewinnen. Um allen Kindern die Möglichkeit zu geben, ihre Stempelkarte auch komplett füllen zu können und lange Warteschlange zu vermeiden, werden zwei verschiedene Zeitslots (11:00 bis 14:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr) angeboten. Außerhalb der Zeitslots besteht die Möglichkeit am Strand Sandburgen zu bauen und Beachsoccer oder Beachvolleyball zu spielen. Eine vorzeitige Online-Buchung auf der Website für den Preis von 12 € wird sehr empfohlen. Ausklingen wird das Kinderfest ab circa 18:00 Uhr mit einer großen Kinderdisco, bei der die Kids zu passender Musik von Moderator und **DJ Holger** ihre restlichen Kraftreserven in Tanz und Gesang fließen lassen können. Die Kinderdisco ist für alle kostenfrei. Teilnahmetickets für die kostenpflichtigen Programmpunkte sind über die Eventwebseite www.sport-am-meer-norderney.de erhältlich.

Die Veranstaltungsreihe **Sport am Meer** auf Norderney im Juli verspricht erneut eine unvergessliche Zeit voller Sport, Musik, Spaß und Kreativität.

Weitere Informationen sind hier zu finden:

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

Social Media:  @sport_und_kultur_am_meer

Newsletter:  www.sport-am-meer-norderney.de/newsletter/

Pressekontakt



Sven Frese

E-Mail: frese@koenig-events.de

Telefon: 0221.4998868

Nadine Jarosch

E-Mail: jarosch@koenig-event-marketing.de

Telefon: 0221.49988695

König Event Marketing

Oskar-Jäger-Str. 173

50825 Köln