



Pressemitteilung IV – Woche drei auf Norderney

Jumping Fitness & Bodyworkout vom 03. bis 08. 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 König Event Marketing unter Berücksichtigung aller Schutzmaßnahmen eine vierwöchige Sportveranstaltungsreihe ins Leben gerufen: **Sport am Meer – NORDERNEY**.

Nachdem der Veranstaltungsbeginn mit der Themenwoche Yoga überaus gelungen war und mit zahlreichen Teilnehmer*innen beim innovativen Fitnesskonzept YAB fortgesetzt wurde, wird am kommenden Montag nun Sportwoche Nummer drei am Norderneyer Nordstrand eingeläutet.

Das Trainer*innenteam aus Gründer Christian Polenz, Michael Dela Cruz, Arne Derricks sowie Katja Östringer brachte in der vergangenen Woche in bis zu fünf Kursen pro Tag das besondere Hanteltraining allen Interessierten in der Sportarena direkt am Meer nahe und begeisterte die Sportler*innen bei bestem Inselwetter. Durch verschiedene Schwerpunktsetzungen wie YAB HIIT, Mobility oder Functional hatten alle Teilnehmer*innen von Sonnenaufgang bis – untergang die Möglichkeit, Sportkurse unterschiedlichster Art und Belastung zu besuchen, wodurch für jedes Fitness- und Erfahrungslevel etwas Passendes dabei war. Das YAB-Fitnessprogramm, welches durch die TV-Gründershow *Die Höhle der Löwen* bekannt wurde, sorgte dank der motivierten und begeisterten Coaches für viel Spaß an Bewegung und Workouts der besonderen Art. Auch die ein oder andere Gesangseinlage von Trainer Arne beim Cooldown gehörte zu den absoluten Wochenhighlights und sorgte für gute Laune pur am Nordstrand. In den zusätzlichen Yoga- und Bodyworkoutkursen wie Pilates oder Fatburner konnten sich die Gäste weiterhin alternativ zum Hanteltraining auspowern.

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 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 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.

Jumping Fitness

Das dynamische und effiziente Trainingsprogramm auf den speziellen Trampolinen ist nicht nur ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, sondern bedeutet ebenso Bewegungsfreude pur zu motivierender Musik. Das Jumping Fitness Workout beinhaltet vorrangig Elemente und Schrittvarianten aus dem Aerobicbereich und kombiniert die ca. 15 Grundschritte zum Takt der Powersongs choreographisch mit passenden Armübungen. Bei jedem Sprung innerhalb des Trainings werden über 400

Muskeln angesprochen, gekräftigt und nicht nur der Gleichgewichtssinn und die Ausdauer, sondern ebenso die gesamte Körperkoordination verbessert.

Im Gegensatz zum klassischen Trampolinspringen auf einem Sporttrampolin wird beim Jumping Fitness nicht in die Höhe gesprungen, sondern darauf geachtet, dass der Oberkörper während des gesamten Trainings auf einer Ebene bleibt und sich lediglich die Beine vom gefederten Sprungtuch abheben. Mithilfe dieser besonderen Technik ist es vor allem möglich möglichst Bänder und Sehnen schonend zu trainieren, aber auch die Intensität des Workouts von Einsteiger*innen bis Profis jeden Alters und Fitnesslevels anzupassen. Die erfahrenen und zertifizierten Trainerinnen des Balance Spa und Fitness Resorts der Kirchbergtherme im Harz Melanie Biniara, Nadine Grüneberg und Katharina Siebert werden u.a. mit musikalischen Specials den Kursbesucher*innen Bewegungsfreude vermitteln sowie als Instruktorinnen mit jeder Menge Motivation und Power die Kurse anleiten.

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 rundum Headcoach Melanie Bianara vom Balance Spa und Fitness Resort der Kirchberg Therme in Bad Lauterberg wird die dritte Woche bei Sport am Meer – NORDERNEY von vier erfahrenen Trainerinnen gestaltet. Nicht nur als Jumping-Fitness-Coaches betreuen Nadine Grünberg, Julia Anger und Katharina Siebert täglich mehrmals Kurse, sondern sind ebenso in der Sportrehabilitation und weiteren Fitnessgebieten wie (Step) Aerobic, Zumba, STRONG Nation und deepWORK erfahren. Mit ihrer geballten Mädelspower läuten die vier Trainerinnen aus dem Harz motiviert Woche drei auf der Insel ein und vermitteln gemeinsam mit den Inhalten des beliebten Jumping-Fitness-Trainings Lebensfreude und Sportbegeisterung.

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)