

## Pressemitteilung

09.07.2026

### Neues bade:haus-Kursangebot: Longer-Côte – Wasserwandern

Das Meer einmal ganz neu erleben: Ab Mittwoch, 15. Juli 2026 bietet das bade:haus Norderney ein neues gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot direkt in der Nordsee an.

Bewegung, Natur und Wohlbefinden verbinden sich ab Mitte Juli zu einem neuen Kursformat des bade:haus Norderney: Mit „Wasserwandern – Longe-Côte“ startet ein Angebot, das die Kraft des Meeres auf besondere Weise erlebbar macht. Immer mittwochs von 8:30 bis 9:15 Uhr können Teilnehmende am Weststrand in hüft- bis schultertiefem Wasser entlang der Küste walken und dabei den natürlichen Widerstand der Nordsee für ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining nutzen.

Aquawalking, Longe-Côte oder Wasserwandern – die gesundheitsfördernde Sportart hat viele Namen und eignet sich für nahezu alle Alters- und Fitnessgruppen. Ob sportlich aktiv oder eher ungeübt: Durch den Auftrieb und Widerstand des Wassers werden Muskulatur, Herz-Kreislauf-System, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert, während die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig sorgen frische Seeluft, Bewegung im Meerwasser und die besondere Nordseelandschaft für ein spürbares Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden.

„Mit Wasserwandern – Longe-Côte erweitern wir unser Kursangebot um eine Aktivität, die perfekt zu Norderney und zum bade:haus passt: gesundheitsorientiert, naturnah und unmittelbar mit den Elementen der Insel verbunden“, heißt es aus dem bade:haus. „Die Teilnehmenden erleben das Meer nicht nur als Kulisse, sondern als aktiven Trainingsraum.“

Die Grundlage für das neue Angebot wurde bereits im Frühjahr geschaffen: Da fand auf Norderney ein intensiver Workshop zur Ausbildung von Aquawalking-Trainer:innen statt. Teilnehmende aus dem bade:haus wurden in Theorie und Praxis umfassend qualifiziert, um das Gesundheits- und Bewegungsangebot auf den Inseln weiter auszubauen. Geleitet wurde die Ausbildung von den erfahrenen Trainern Martina Guthmann und Jean-Pierre Bastié. Bastié reiste eigens aus Frankreich an, dem Ursprungsland des Longe-Côte, und brachte wertvolle internationale Expertise mit in die Ausbildung ein.

Neben Trainingsmethodik, Sicherheitsaspekten und gesundheitlichen Grundlagen standen vor allem intensive Praxiseinheiten direkt im Nordseewasser im Mittelpunkt. Der Sport kann sowohl mit unterstützenden Paddeln als auch ohne durchgeführt werden und bietet damit unterschiedliche Möglichkeiten, Intensität und Bewegungsform an die Teilnehmenden anzupassen.

#### PRESSEKONTAKT:

UWE SCHNEIDER

T +49 (0)4932 891-196

MAIL: SCHNEIDER@NORDERNEY.DE

STAATSBAD NORDERNEY GMBH

AM KURPLATZ 3

26548 NORDERNEY

# NORDERNEY

*meine Insel*

Mit der erfolgreichen Ausbildung neuer Trainer:innen stärkt das bade:haus sein Profil als Gesundheitsdestination an der Nordsee und erweitert das Angebot im Bereich Prävention, Aktivurlaub und naturnaher Bewegung gezielt weiter.

Der neue Kurs „Wasserwandern – Longe-Côte“ startet am Mittwoch, 15. Juli 2026, und findet anschließend immer mittwochs von 8:30 bis 9:15 Uhr statt. Treffpunkt ist am Westbad vor der Badehalle by Robert. Die Teilnahme kostet 14 Euro pro Termin und ist über [norderney.de/badehaus](https://norderney.de/badehaus) online vorab buchbar.

Für die Kurse stellt die Surfschule Norderney kurze Neoprenanzüge und Neoprenschuhe zu einem vergünstigten Preis von 6 Euro zur Verfügung. Voraussetzung ist die Vorlage des Kurstickets sowie die Hinterlegung eines Pfands, zum Beispiel Personalausweis oder Führerschein. Empfohlen wird, die Ausrüstung bereits am Vortag in der Surfschule abzuholen, damit einem entspannten und pünktlichen Kursstart nichts im Wege steht.

**Erlebe die Kraft des Meeres – Schritt für Schritt.**