

Pressemitteilung

15.07.2026

Sportlich durch den Sommer: Strandsportprogramm auf Norderney

Bewegung an der frischen Nordseeluft, Training mit Meerblick und entspannte Auszeiten direkt am Strand: Das Sportprogramm Norderney bietet auch in diesem Sommer wieder ein vielseitiges Angebot für Gäste und Insulaner:innen. Von Montag bis Samstag finden am Nordstrand und Weststrand unterschiedliche Kurse statt – von aktivierenden Workouts über Thalasso Beach Walking bis hin zu Entspannungsformaten und Angeboten für Kinder.

Das Programm ist in drei Zeiträume gegliedert: vom 20. Juli bis 2. August, vom 3. bis 31. August sowie vom 1. bis 15. September 2026. Die Kurse beginnen in der Regel vormittags um 10 Uhr mit dem Format „Fit in den Tag“ am Nordstrand. Je nach Zeitraum stehen dabei unter anderem Pilates, Rückenfit, Faszien & Stretch oder allgemein aktivierende Bewegungseinheiten auf dem Programm.

Ein fester Bestandteil ist zudem das Thalasso Beach Walking am Nordstrand. Die Kombination aus Bewegung, Meeresklima, Strand und Nordseeluft greift den besonderen Charakter Norderneys als Thalasso- und Nordseeheilbad auf und macht die natürlichen Ressourcen der Insel unmittelbar erlebbar.

Auch für sportlich ambitionierte Teilnehmende bietet das Programm zahlreiche Möglichkeiten: Functional Training, Full Body Workout, HIIT-Workout, Zirkeltraining, Rückenfit, Sixpack, Booty Burn, Körpermitte stärken, Beachvolleyball und Run Club sorgen für Abwechslung und Aktivität. Ergänzt wird das Angebot durch ruhigere Formate wie Progressive Muskelentspannung, Körperreise, Stretch & Relax sowie Atem- und Entspannungsübungen am Weststrand.

Familien und Kinder kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Je nach Zeitraum stehen unter anderem Kids Athletics, Kids Soccer, Sandburgenbau, Mini-Sportabzeichen, Sportspiele für Kinder und eine Familien-Inselrallye auf dem Programm. Damit richtet sich das Sportprogramm nicht nur an Erwachsene, sondern lädt die ganze Familie dazu ein, gemeinsam aktiv zu werden.

Die Teilnahme ist unkompliziert: Treffpunkte sind die Badehalle Nordstrand oder der Badehalle am Weststrand, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei drei Personen pro Kurs. Bei ungünstiger Witterung werden die Kurse abgesagt. Aktuelle Hinweise zu wetterbedingten Änderungen oder Absagen finden Teilnehmende im Veranstaltungskalender auf norderney.de/veranstaltungen sowie in der App „Norderney mein Inselassistent“. Weitere Informationen zum Strandsport gibt es auch unter norderney.de/fitness.

PRESSEKONTAKT:

UWE SCHNEIDER

T +49 (0)4932 891-196

MAIL: SCHNEIDER@NORDERNEY.DE

STAATSBAD NORDERNEY GMBH

AM KURPLATZ 3

26548 NORDERNEY



AB MONTAG, 20.07.2026 BIS SONNTAG, 02.08.2026

SPORTPROGRAMM NORDERNEY

BEGINN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10 Uhr	Fit in den Tag (Faszien & Stretch) Nordstrand	Fit in den Tag (Pilates) Nordstrand	Fit in den Tag (Rückenfit) Nordstrand	Fit in den Tag (Pilates) Nordstrand	Fit in den Tag (Faszien & Stretch) Nordstrand	Fit in den Tag (Rückenfit) Nordstrand
11 Uhr	Thalasso Beach Walking Nordstrand	Kids Athletics Nordstrand	Thalasso Beach Walking Nordstrand	Kids Soccer Nordstrand	Thalasso Beach Walking Nordstrand	Aqua Fit Nordstrand
12 Uhr	Mittagspause					
13 Uhr	Progressive Muskelent- spannung Weststrand	Körperreise Weststrand	Progressive Muskelent- spannung Weststrand	Körperreise Weststrand	Progressive Muskelent- spannung Weststrand	Rückenfit Weststrand
14 Uhr	Functional Training Nordstrand		Functional Training Nordstrand		Full Body Workout Nordstrand	
15 Uhr	Sixpack Nordstrand	Körpermitte stärken Weststrand	Booty Burn Nordstrand	Rückenfit Weststrand	Sandburgenbau Weststrand	
16 Uhr		Full Body Workout Nordstrand				

Dieses Angebot ist eine kostenlose Leistung der NorderneyCard

➔ FÜR RÜCKFRAGEN ZUM STRANDSPORT INFORMIEREN
SIE SICH BITTE AUF **NORDERNEY.DE/FITNESS**.



➔ **MINDESTTEILNEHMER*INNEN**

bei allen Kursen: 3 Personen

➔ **TREFFPUNKT:**
BADEHALLE AM NORDSTRAND
UND BADEHALLE AM WESTSTRAND

keine Anmeldung erforderlich



Bei ungünstiger Witterung
werden die Kurse abgesagt.

Hinweise hierzu finden Sie
im Veranstaltungskalender
auf **norderney.de** und in der
Norderney App.

NORDERNEY
meine Insel



AB MONTAG, 03.08.2026 BIS MONTAG, 31.08.2026

SPORTPROGRAMM NORDERNEY

BEGINN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10 Uhr	Fit in den Tag Nordstrand	Fit in den Tag Nordstrand	Fit in den Tag Nordstrand	Fit in den Tag Nordstrand	Fit in den Tag Nordstrand	Fit in den Tag Nordstrand
11 Uhr	Thalasso Beach Walking Nordstrand	Sandburgenbau Nordstrand	Mini- Sportabzeichen Nordstrand	Sandburgenbau Nordstrand	Thalasso Beach Walking Nordstrand	Familien- Inselrallye (Nordstrand)
12 Uhr	Mittagspause					
13 Uhr	Beachvolleyball Weststrand	Stretch & Relax Weststrand	Beachvolleyball Weststrand	Sportspiele für Kinder Nordstrand	Stretch & Relax Weststrand	Atem- & Entspannungs- übungen Weststrand
14 Uhr	Sportspiele für Kinder Nordstrand				Beachvolleyball Weststrand	
15 Uhr	Zirkeltraining Weststrand	Körpermitte stärken Weststrand	HIIT Workout Nordstrand	Rückenfit Weststrand	Full Body Workout Weststrand	
16 Uhr		Run Club Nordstrand		Run Club Nordstrand		

Dieses Angebot ist eine kostenlose Leistung der NorderneyCard

➔ FÜR RÜCKFRAGEN ZUM STRANDSPORT INFORMIEREN
SIE SICH BITTE AUF [NORDERNEY.DE/FITNESS](https://norderney.de/fitness).



➔ MINDESTTEILNEHMER*INNEN

bei allen Kursen: 3 Personen

➔ TREFFPUNKT:
**BADEHALLE AM NORDSTRAND
UND BADEHALLE AM WESTSTRAND**

keine Anmeldung erforderlich



Bei ungünstiger Witterung
werden die Kurse abgesagt.

Hinweise hierzu finden Sie
im Veranstaltungskalender
auf norderney.de und in der
Norderney App.

NORDERNEY
meine Insel



AB DIENSTAG, 01.09.2026 BIS SONNTAG, 13.09.2026

SPORTPROGRAMM NORDERNEY

BEGINN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10 Uhr	Fit in den Tag (Faszien & Stretch) Nordstrand	Fit in den Tag (Pilates) Nordstrand	Fit in den Tag (Rückenfit) Nordstrand	Fit in den Tag (Pilates) Nordstrand	Fit in den Tag (Faszien & Stretch) Nordstrand	Fit in den Tag (Rückenfit) Nordstrand
11 Uhr	Thalasso Beach Walking Nordstrand	Kids Athletics Nordstrand	Thalasso Beach Walking Nordstrand	Kids Soccer Nordstrand	Thalasso Beach Walking Nordstrand	Aqua Fit Nordstrand
12 Uhr	Mittagspause					
13 Uhr	Progressive Muskelent- spannung Weststrand	Körperreise Weststrand	Progressive Muskelent- spannung Weststrand	Körperreise Weststrand	Progressive Muskelent- spannung Weststrand	Rückenfit Weststrand
14 Uhr	Functional Training Nordstrand		Functional Training Nordstrand		Full Body Workout Nordstrand	
15 Uhr	Sixpack Nordstrand	Körpermitte stärken Weststrand	Booty Burn Nordstrand	Rückenfit Weststrand	Sandburgenbau Weststrand	
16 Uhr		Full Body Workout Nordstrand				

Dieses Angebot ist eine kostenlose Leistung der NorderneyCard

➔ FÜR RÜCKFRAGEN ZUM STRANDSPORT INFORMIEREN
SIE SICH BITTE AUF [NORDERNEY.DE/FITNESS](https://norderney.de/fitness).



➔ MINDESTTEILNEHMER*INNEN

bei allen Kursen: 3 Personen

➔ TREFFPUNKT:
**BADEHALLE AM NORDSTRAND
UND BADEHALLE AM WESTSTRAND**

keine Anmeldung erforderlich



Bei ungünstiger Witterung
werden die Kurse abgesagt.

Hinweise hierzu finden Sie
im Veranstaltungskalender
auf norderney.de und in der
Norderney App.

NORDERNEY
meine Insel