



Neu im Angebot der Kurverwaltung: Aktiv und Entspannt auf der Insel im Herbst und Winter

Die Insel bietet ein erweitertes Angebot im Herbst und Winter. Mit vielen Insulanern, Drittanbietern, der Kurverwaltung und dem Verkehrsverein ist ein buntes, abwechslungsreiches Herbst- und Winterprogramm entstanden.

Die Kurverwaltung Wangerooge selber bietet Entspannungswochenenden und Fitnesswochenenden zu bestimmten Terminen an. Die Entspannungswochenenden von Entspannungstherapeutin Sabine Eims gehen dabei am Freitag, den 20.10.2017 zum ersten Mal an den Start. Das Workshop-Programm ist eine Kombination aus dem Kennenlernen von Entspannungstechniken, Thalasso-Nordic-Walking an der Waterkant und rhythmischem Trommelspaß. Für rund 180€ erleben die Teilnehmer ein Wochenende mit Gesprächskreis, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Bewegung an der frischen Luft und afrikanischem Trommeln. Das Wochenende bietet einen Ausstieg auf dem oft stressigen Alltag und die Chance etwas Entschleunigung und Ausgeglichenheit mit nach Hause zu nehmen. Insgesamt an fünf Terminen haben Inselgäste die Chance neben Entspannungstechniken auch den Winter auf einer Ostfriesischen Insel kennenzulernen und zu spüren, wie gut Erholung auf einer autofreien Insel in den Wintermonaten funktioniert.

Beim Fit & Vital Wochenende mit Marc Steffen dreht sich alles um die Bewegung. An zwei gut gewählten Terminen können Inselgäste sich einmal so richtig auspowern und am Abend im Urlaubsdomizil ihren Muskelkater pflegen. Nordic-Walking mit Thalasso-Strandgymnastikeinheiten, freier Eintritt in das Meerwasser-Erlebnisbad Oase, Zumba und eine Runde „Früh-Sport“ mit Marc Steffen stehen auf dem Programm. Für rund 68€ erleben Inselgäste dieses sportliche Wochenende vom 28. bis 29.10.2017 oder gleich zu Beginn des neuen Jahres, um die guten Vorsätze beim Schopf zu packen, vom 06.01. bis 07.01.2018.

1890 Zeichen (Inklusive Leerzeichen)
23 Zeilen (inklusive Überschrift)

Kurverwaltung Wangerooge
Obere Strandpromenade 3
26486 Wangerooge
Ansprechpartner
Rieka Beewen
rieka.beewen@wangerooge.de
Tel.0 44 69 – 9 91 26