

## Beweglichkeits-Training am Meer

Einseitige Belastung und langjährige Fehlhaltungen können unter anderem Rückenbeschwerden verursachen. Da unser Gehirn diese Haltungen als „normal“ abspeichert, nehmen wir sie unbewusst ein. Um sie zu verändern, ist zunächst die bewusste Wahrnehmung nötig.

Mit gezielten Übungen für Körperwahrnehmung, Mobilisation, Koordination, Atmung und Dehnung, sowie der unterstützenden Heilkraft des Meeres aus der Thalasso-Therapie, arbeiten wir an Ihren individuellen Beschwerden, direkt an der Brandungszone.

\*Mindestens  
80 Prozent  
Erstattung  
durch Ihre  
Krankenkasse



\* Die Krankenkasse erstattet Ihnen mindestens 80 Prozent der Präventionskursgebühren.  
Wir übernehmen für Sie die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

## Unterkunft gesucht?

Gerne ist Ihnen die Tourist-Information bei der Suche nach einer passenden Unterkunft unter 04974 - 188 12 oder per Mail an [info@neuharlingersiel.de](mailto:info@neuharlingersiel.de) behilflich.

Eine Übersicht der Unterkünfte im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel und Umgebung finden Sie auch unter [www.neuharlingersiel.de](http://www.neuharlingersiel.de).



Hanna Otten

Hanna Otten leitet unseren Kurmittelbereich und ist erfahrene Physiotherapeutin mit zahlreichen Weiterbildungen, darunter CMD, Lymphdrainage und manueller Therapie. In diesem Kurs verbindet sie ihr Wissen aus der Thalasso-Therapie mit ihrer physiotherapeutischen Expertise.

## Wir freuen uns auf Sie!

**BadeWerk Neuharlingersiel**  
Edo-Edzards-Straße 1  
26427 Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel  
Telefon: 04974 18860  
Mail: [badewerk@neuharlingersiel.de](mailto:badewerk@neuharlingersiel.de)



@badewerk.de

[www.badewerk.de](http://www.badewerk.de)

# Thalasso ist unsere Natur



## Präventionskurs Beweglichkeits-Training am Meer



**BadeWerk**  
Neuharlingersiel

## Herzlich willkommen im Thalasso-Zentrum BadeWerk

Liebe Gäste,

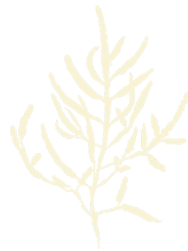
das gesundheitsfördernde Nordsee-Reizklima ist ideal für Ihre Thalasso-Therapie.

Unser mit 5 Medical Wellness Stars ausgezeichnetes und zertifiziertes Thalasso-Zentrum BadeWerk Neuharlingersiel bietet den Präventionskurs „Beweglichkeits-Training am Meer“ an. Durch eine gezielte Kombination aus Übungen für Körperwahrnehmung, Mobilisation, Koordination und Dehnung arbeiten wir gemeinsam an Ihren individuellen Beschwerden. Überzeugen Sie sich selbst von den aufeinander abgestimmten Kurseinheiten und der Heilkraft der Nordsee.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit bei uns.



Melanie Vanderschot  
Leiterin des  
BadeWerk Neuharlingersiel



### Frühjahr

Freitag, 20. März 2026 bis  
Sonntag, 22. März 2026 bis

### Herbst

Freitag, 23. Oktober 2026  
Sonntag, 25. Oktober 2026

Anmeldung bis: Montag,  
09. März 2026

12. Oktober 2026

### Beweglichkeits-Training am Meer

- 1 x 3-Tage-Präventionskurs  
„Beweglichkeits-Training am Meer“

**170,00 Euro**

### Arrangement „Meer-Momente“

- 1 x Präventionskurs „Beweglichkeits-Training am Meer“
- 1 x Tageskarte BadeWerk Neuharlingersiel
- 1 x Peeling und Packung im Schlick-Dampfer

**220,00 Euro**

Mindestteilnehmerzahl: Vier Personen

## Programmablauf

Programm	
Freitag 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr	Begrüßung, Vorstellung und Vortrag zu Thalasso <i>Treffpunkt: Fitnessraum</i>
Freitag 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr	1. Kurseinheit Mobilisation und Körperwahrnehmung für eine gesunde Haltung <i>Treffpunkt: Fitnessraum</i>
Freitag 16.45 Uhr bis 17.30 Uhr	2. Kurseinheit Koordinationstraining <i>Treffpunkt: Strand</i>
Freitag 17.30 Uhr bis 18.00 Uhr	Luftbad, Abschlussgespräche und Feedbackrunde <i>Treffpunkt: Fitnessraum</i>
Samstag 09.45 Uhr bis 10.45 Uhr	3. Kurseinheit Mobilisations- und Atemübungen <i>Treffpunkt: Strand</i>
Samstag 10.45 Uhr bis 11.30 Uhr	4. Kurseinheit Körperwahrnehmung am Meer <i>Treffpunkt: Strand</i>
Samstag 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr	Luftbad und Mittagspause <i>Treffpunkt: Strand</i>

## Programmablauf

Programm	
Samstag 14.00 Uhr bis 14.45 Uhr	5. Kurseinheit Ganzkörpermobilisationstraining <i>Treffpunkt: Strand</i>
Samstag 14.45 Uhr bis 15.30 Uhr	6. Kurseinheit Übungen zur Steigerung von Mobilität, Koordination und Körperwahrnehmung <i>Treffpunkt: Strand</i>
Samstag ab 15.30 Uhr	Abschlussgespräch und Feedbackrunde <i>Treffpunkt: Fitnessraum</i>
Sonntag 09.30 Uhr bis 10.00 Uhr	Kleine Führung Kurmittel und Wellness
Sonntag 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr	7. Kurseinheit Faszien in Bewegung bringen – gezieltes Faszientraining <i>Treffpunkt: Fitnessraum</i>
Sonntag 10.45 Uhr bis 11.30 Uhr	8. Kurseinheit Reflexion der erlernten Übungen als Zirkeltraining <i>Treffpunkt: Fitnessraum</i>
Sonntag ab 11.30 Uhr	Luftbad, Abschlussgespräche, Feedbackrunde und Ausgabe Teilnahmezertifikate <i>Treffpunkt: Fitnessraum</i>

Bei ungünstiger Witterung passen wir das Programm an.