

Kursbeschreibungen Sportprogramm Herbst 2026

Aqua Thalasso Fit mit Ulrike oder Miriam

Ort: Inselbad (Eintritt erforderlich)

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm im Wasser für alle, die Spaß an Bewegung haben. Gemeinsam aktiv sein, fit bleiben und das Wasser genießen.

Ballspiele für Jung & Alt mit Miriam

Ort: Sportdeck

Gemeinsame Ballspiele für alle Alters- und Leistungsstufen. Der Spaß am Spiel steht im Vordergrund. Mit oder ohne Vorkenntnisse: einfach mitmachen!

Badminton/Tischtennis mit Miriam

Ort: Sportdeck

Lockeres Badminton und Tischtennis spielen für alle Alters- und Leistungsstufen. Ob Anfänger oder mit Spielerfahrung: Im Vordergrund stehen Bewegung, Spaß und gemeinsames Spielen.

Beckenboden Training für Frauen mit Miriam

Ort: Sportdeck

Beckenboden Training: Der Beckenboden steht nicht nur für die Erdung der Frau, sondern auch für ihre mentale und emotionale Stabilität. In diesem, Training für Frauen stärken wir genau diesen Bereich.

Beweglichkeit & Balance mit Miriam

Ort: Sportdeck oder FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum)

Beweglichkeit & Balance: Erhöhen Sie Ihre Flexibilität, Mobilität und Balance. Gezielte Übungen unterstützen nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern auch die innere Mitte.

Breath Walk mit Miriam

Ort: Treffpunkt Eingang Thalasso-Gesundheitszentrum

Breath Walk: Wann hast du das letzte Mal auf deine Atmung geachtet? Weißt du, ob du wirklich tief atmest? Die Atmung ist dein direktester Zugang zu Ruhe, Klarheit und innerer Stabilität. Wir üben richtiges Atmen im Gehen, nutzen Fokuspunkte und Schrittfolgen.

Deep Rest mit Miriam

Ort: Sportdeck

Deep Rest: Wann hast du das letzte Mal wirklich tief entspannt? Einfach nichts getan und losgelassen? In diesem Kurs erfährst du die wohltuende Wirkung von tiefer Entspannung auf dein Nervensystem. Dein Körper regeneriert binnen kurzer Zeit und dein Geist kommt zur Ruhe.

Fit in den Tag mit Miriam

Ort: Sportdeck oder FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum)

Fit in den Tag: Bewegung am Morgen aktiviert Körper und Kreislauf. Wach und energiegeladen in den Tag. Wir starten mit einem Auswärmen, gefolgt von mobilisierenden und kräftigenden Übungen und schließen mit einer kleinen Entspannung ab.

Fit in den Tag am Strand mit Miriam

Ort: Strand am Abgang Evangelischer Jugendhof

Fit in den Tag: Bewegung am Morgen aktiviert Körper und Kreislauf. Wach und energiegeladen in den Tag. Wir starten mit einem Auswärmen, gefolgt von mobilisierenden und kräftigenden Übungen und schließen mit einer kleinen Entspannung ab.

Meditation fürs Nervensystem mit Miriam

Ort: Trockendock (Kursraum im 1.OG rechts des Kinderspielhauses)

Meditation und Pranayama zur Aktivierung des Parasympathikus. Sanfte Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen das Nervensystem dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu fördern.

MenoBelly mit Miriam

Ort: Sportdeck oder FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum)

MenoBelly ist ein Bewegungskurs für Frauen in der Perimenopause und Menopause. Mit gezielten Körperübungen unterstützen wir die Körpermitte und stärken das Wohlbefinden in einer Lebensphase, in der sich der Körper spürbar verändert.

Morgen-Meditation am Strand mit Miriam

Ort: Treffpunkt Abgang Strand am Evangelischen Jugendhof

Für einen wachen und fokussierten Tag in den Tag. In der Meditation werden wir uns mit unseren Sinnen befassen, diese klären und bewusster in den Tag starten.

Rücken Fit mit Mareike

Ort: Sportdeck

Rücken Fit: Kräftiger Rücken. Gezielte Übungen fördern stabile Haltung für einen belastbaren Rücken.

Stretch & Relax mit Miriam

Ort: Sportdeck oder FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum)

Stretch & Relax: In tiefe Ruhe eintauchen, ohne Anstrengung. Den Körper durch gezielte Dehnung von altem Stress befreien. Mehr Leichtigkeit, mehr Ruhe, mehr Ankommen im eigenen Körper.

Stuhlyoga mit Indra

Ort: FreiRaum (im Thalasso-Gesundheitszentrum)

Stuhlyoga: „Verbiege dich nicht für Yoga, sondern biege es dir so zurecht, dass es zu dir passt!“ (Sri.T. Krishnamacharya) Yoga auf dem Stuhl ist für alle Yogainteressierten, die durch eingeschränkte oder verminderte Beweglichkeit nicht mehr so gut vom Boden rauf und runter kommen. Beim Yoga auf dem Stuhl geht es darum aus dem: Schneller. Höher. Weiter: herauszuwachsen.