



Aktuelle und weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

www.gezeitenland.de



Öffnungszeiten Fitness

Montag – Freitag 08:00 – 19:30 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag 10:00 – 18:00 Uhr

Öffnungszeiten Saunadeck

Montag – Freitag 10:00 – 20:00 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag 11:00 – 18:30 Uhr

Öffnungszeiten Erlebnisdeck

Montag – Freitag 10:00 – 18:30 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag 10:00 – 18:30 Uhr

*Nebensaison: Sauna und Bad werktags ab 14:00 Uhr geöffnet.
Samstag, Sonn- und Feiertag ab 12:00 Uhr*

Änderungen bezüglich der Tarife und Öffnungszeiten bleiben vorbehalten. Die Tarife sind ab 1. März 2020 gültig. Alle Preise inkl. MwSt. Mit der Herausgabe dieser Broschüre verlieren alle vorhergehenden Preise ihre Gültigkeit. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

So erreichen Sie uns telefonisch:

Fitness	0 4922/933 659
Kasse Sauna + Bad	0 4922/933 600
Rezeption Physiotherapie und Wellness	0 4922/933 650
Biomaris Kosmetikstudio	0 4922/92 47 910
Gastronomie MAREA	0 4922/933 640



Goethestraße 27 | 26757 Borkum
E-Mail gezeitenland@borkum.de
Web www.gezeitenland.de



STRAND-ANIMATION

Das Borkumer Hochseeklima sorgt dafür, dass die Freiluftaktivitäten besonders gesund sein können. Ein professionelles und erfahrenes Animationsteam bietet an den Stränden zwischen Mai und Oktober ein abwechslungsreiches und spaßgefülltes Bewegungsprogramm für Groß und Klein.

Treffpunkt und Wochenprogramm

Treffpunkt für sämtliche Angebote sind die DLRG-Stationen am Nord- und Südbad. Die genauen Termine stehen im jeweils aktuellen Wochenprogramm, aushängend an den DLRG-Stationen, der Tourist-Information, dem Gezeitenland, am Bahnhof, in der Spielinsel, der Kulturinsel sowie auf www.borkum.de.

Sanfte Klassiker

Yoga, Qi Gong, Pilates, Balance & Stretch, Wirbelsäulengymnastik, Thalasso-Spaziergänge mit Atemtraining und Stretching

Für die ganze Familie

Strandgymnastik, „Theo ist fit“ (Spiel und Spaßprogramm), Poi-Jonglage, Slackline, KUBB, Beach-Fußball, Piratengeschichten, Wettbewerbe und Turniere

Für alle sportlich Aktiven

Lauftreff für Einsteiger und Fortgeschrittene, Bauch-Beine-Po, Power-Fitness, Sixpack, Akrobatik und Touch-Rugby



Termine fester Programmpunkte

Klassische Strandgymnastik

Montag – Freitag + Sonntag, ab 11:30 Uhr
im Wechsel Nordbad und Südbad
Juli & August zeitgleich an beiden Stränden

Spiel- & Spaßprogramm für Kinder

Montag – Freitag ab 14:30 Uhr
im Wechsel Nordbad und Südbad
Juli & August zeitgleich an beiden Stränden

In Vor- und Nachsaison werden bis zu 50 Kurse pro Woche angeboten, in den Sommerferien ca. 90 Kurse pro Woche!

Bei „Schietwetter“ (starker Regen oder Sturm) finden die klassische Strandgymnastik sowie die Vormittagskurse 15 Minuten zeitversetzt in der Kulturinsel statt.



THALASSO

Die Kraft aus dem Meer

Schon die Menschen in der Antike wussten, dass die Inhaltsstoffe des Meerwassers von unschätzbarem Wert für ihre Gesundheit sind – und das Meer uns von allen Krankheiten reinigt.

Die erstklassigen Gesundheits- und Wellnessangebote der Nordseeinsel Borkum sind dafür die ideale Basis. Nicht nur durch einen Behandlungsplan aus Meerwasserbädern, Schlick-Packungen und Salz-Peelings, Thalasso kann man hier auch ganz nebenbei genießen. Entscheidend ist der unmittelbare Einfluss des Meeresklimas.

Demnach kann die Kraft aus dem Meer bereits bei Strandspaziergängen in der Brandungszone, bei ausgiebigen Radtouren durch die Dünenlandschaft oder bei Nutzung des Gezeitenlands wahrgenommen werden!

Thalasso-Bewegungsparcours

Zwischen dem Gezeitenland und der Tennisinsel befindet sich der Thalasso-Bewegungsparcours. An acht verschiedenen Stationen können hier Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert werden.

Hinweisschilder erklären die Funktion der Geräte und geben Tipps für den optimalen Übungsverlauf.



Bitte denken Sie an Ihre Gästekarte!



GEZEITENLAND FITNESS & STRAND-ANIMATION

Informationen & Zeiten
2020



Der Fitnessbereich des Gezeitenlandes befindet sich in unmittelbarer Strandnähe und ist ein Treffpunkt für fitness-interessierte Gäste und Insulaner!

Es erwarten Dich:

- Durchgehende Öffnungszeiten von morgens bis abends (werktags ab 8 Uhr bis 19:30 Uhr, am Wochenende von 10 Uhr bis 18 Uhr)
- 17 Ausdauer- und 27 Fitnessgeräte
- Großer Freihantelbereich
- Funktions-Fitnessraum
- Anleitung durch lizenzierte Trainer
- 2 Kursräume und ein Meerwasser-Kursbecken

Nutze nach dem Training die kompletten Gezeitenland-Angebote zu günstigen Konditionen:

- Meerwasser- Erlebnis- und Sportbad
- Saunadeck mit Nordseepanorama
- Wellness-Oase und
- Badgastronomie mit herrlicher Terrasse



Fitnesskurse zu Land

Rückenfit

Gezielte Funktionsgymnastik der Rumpfmuskulatur für bessere Stabilität und Körperhaltung.

Fit ab 50

Abwechslungsreiches Training für Frauen und Männer ab 50 bei dem Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination erklärt werden.

Golden Girls

Rhythmisches Fitnessprogramm für unsere Ladies ab 60 zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit.

Pilates

Aktivierung, Entspannung und Dehnung der tief liegenden Beckenbodenmuskulatur unter bewusstem Einsatz der Atmung.

Yoga

Harmonisierende Übungen der klassischen Yoga-Tradition mit gezielter Atmung.

Bauch Beine Po

Effektives Ganzkörper-Workout rund um die Problemzonen.

Power Hour

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit hoher Intensität und Muskelkater-Garantie.

Cardio-Step

Anspruchsvolles Ausdauertraining rund um den Step mit dem Schwerpunkt komplexer Klein-Choreographien zur Verbesserung der Koordination.

Indoorcycling

Ausdauerbetontes Intervalltraining auf stationären Fahrrädern zu motivierender Musik.



Fitnesskurse im Wasser

Aqua Gym*

Rhythmische, gesunde und gelenkschonende Übungen im Wasser. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule gleichzeitig stark reduziert.

*Termine im Aushang vor Ort.

Aqua Flow

Tiefmuskeltraining mit speziellem Trainingsgerät. Sei fit und sei dabei!

Aqua Power

Mit Aqua-Power werden Kondition, Herz und Kreislauf trainiert und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt.

Aqua Burn

Intensives Ganzkörper-Intervalltraining im Wasser zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer für Fitte und die, die es werden wollen.



Tarife

Tageskarten

Tageskarte Fitness	8,00 €
Kursgebühr	8,00 €
Kursgebühr Wasser <i>(inkl. 2-stündigem Aufenthalt Erlebnisdeck)</i>	8,00 €
Kursgebühr Yoga	9,00 €
Tageskarte Fitness, Sauna Erlebnisdeck ³	25,00 €

Mehrfach- und Kombikarten

11er-Karte Fitness ¹	80,00 €
11er-Karte Kursgebühr ¹	80,00 €
11er-Karte Kursgebühr Yoga ¹	90,00 €
Wochenend-Karte Fitness, Sauna, Erlebnisdeck ²	35,00 €
Fitness + Bad 7 Tage ³	60,00 €
Fitness + Bad 14 Tage ³	100,00 €
Fitness + Bad 21 Tage ³	130,00 €

1) können von maximal 2 Personen gleichzeitig genutzt werden

2) Nutzung Fr./Sa. oder Sa./So.

3) Karte nicht rabattierbar, kann nur von einer Person genutzt werden und ist nicht übertragbar. Nutzungszeit ist ein zusammenhängender Zeitraum und berechtigt nicht zur Kursteilnahme.

Die Mitgliedschaft im Gezeitenland berechtigt zur täglichen Nutzung von Bad, Sauna und Fitnessbereich inkl. Kursprogramm. Die Konditionen für unterschiedliche Zeiträume erfahren Sie beim Trainer-Team oder telefonisch unter 04922 933-600. Die Betreuung auf der Trainingsfläche ist nicht durchgehend gewährleistet.



Kursplan (gültig ab 1. März 2020)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens			8:15 - 9:00 Uhr Aquasport 50+		
17:00 Uhr	17:30 - 18:15 Uhr Bauch Beine Po	17:00 - 17:45 Uhr Golden Girls	17:30 - 18:15 Uhr Rückenfit	17:00 - 17:45 Uhr Fit ab 50	
18:00 Uhr	18:30 - 19:45 Uhr Yoga	18:00 - 18:45 Uhr Power Hour	18:30 - 19:15 Uhr Bauch Beine Po	18:15 - 19:00 Uhr Pilates	18:30 - 19:15 Uhr Indoor Cycling
19:00 Uhr	18:30 - 19:15 Uhr Aqua Flow	18:30 - 19:15 Uhr Aqua Power	18:30 - 19:15 Uhr Aqua Burn	18:30 - 19:15 Uhr Aqua Power	18:30 - 19:15 Uhr Power Hour
	18:45 - 19:30 Uhr Rückenfit		19:00 - 20:15 Uhr Yoga (0,00 €)	19:15 - 20:00 Uhr Cardio Step	

ANMELDUNG: Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.

Kursanmeldung LAND
Tel. 04922/933 650

Kursanmeldung WASSER
Tel. 04922/933 600

oder per Mail an gezeitenland@borkum.de

Für die Teilnahme an dem Kursangebot ist keine Mitgliedschaft im Gezeitenland erforderlich!

Abmeldung: Melden Sie sich bis spätestens 12 Uhr am Tag des gewählten Kurses ab, ansonsten ist die Kursgebühr (auch für Mitglieder) zu entrichten.

Kursgebühren:
je Kurs 8,00 € / Yoga 9,00 €

Bringen Sie bitte zu jedem Eintritt Ihre Gästekarte mit

■ Wasserkurs ■ Landkurs

Achtung! Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich (Tel: 0 49 22/933 650)!