

Zeiten & Preise (Stand: 01.01.2019)

Aqua-Fitness	Einlass	Beginn
Montag	09:00	09:15
Donnerstag	09:00	09:15
Preis/Einheit	9,- €	

Wassergymnastik 60+		
Freitag Bad	08:45	09:00
Freitag Sauna	09:15	09:30
Preis/Einheit	Bad 9,- €	Sauna 11,50 €

Minifisch**		
Freie Plätze und Termine nach Absprache		
Preis/Einheit	12,- Euro	

Aqua-Fitness für werdende Mamas**		
nur mit ärztlicher Bescheinigung!		
Freie Plätze und Termine nach Absprache		
Preis/Einheit	9,- Euro	

Aqua-Bouncing**		
mittwochs		
Preis/Einheit	12,- Euro	

Aqua-Floating**		
Preis/Einheit	40,- Euro	

Personal-Training**		
Preis/Einheit	25,- Euro	

* Nur außerhalb der Ferien

** Teilnahme nur mit Voranmeldung - sprechen Sie uns an!



MIT ALLEN WASSERN GEWASCHEN

Ihre Trainingspartner im Ocean Wave

Gesundheit braucht Bewegung - und eine erfahrene Steuerfrau an Ihrer Seite! Im Ocean Wave ist unsere diplomierte Sport- und Bewegungstherapeutin Sandra König Ihre fachkundige Begleitung auf dem Kurs zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. In der Gruppe oder allein: mit Kompetenz, Dynamik und dem notwendigen Einfühlungsvermögen sorgt sie dafür, dass Ihre persönlichen Trainingsziele nicht baden gehen!



ENTLASTEND, SANFT, SALZHALTIG

unser Original Nordseewasser

Ob im Rahmen des vielfältigen Aktivangebotes oder im Zustand inneren Gleichgewichts in den behutsamen Händen unseres geschulten Fachpersonals: stets ist das heilsame Original Nordseewasser des Ocean Wave ein weiterer verlässlicher Partner bei unserem Bemühen um mehr Vitalität und Wohlbefinden. Kein Wunder: mit seinem köstlich hohen Salzgehalt bringt es schließlich bereits alle guten Eigenschaften mit, um nicht nur Haut und Atemwege positiv zu stimulieren.

ÖFFNUNGSZEITEN

Das Ocean Wave ist gerne und an fast 365 Tagen im Jahr zu folgenden Zeiten für Sie da:

ÖFFNUNGSZEITEN BADEDECK

Mo. - Fr.: 10:00 - 21:00 Uhr

Sa. - So.: 10:00 - 20:00 Uhr

Ende der Badezeit: 30. Min. vor Schließung

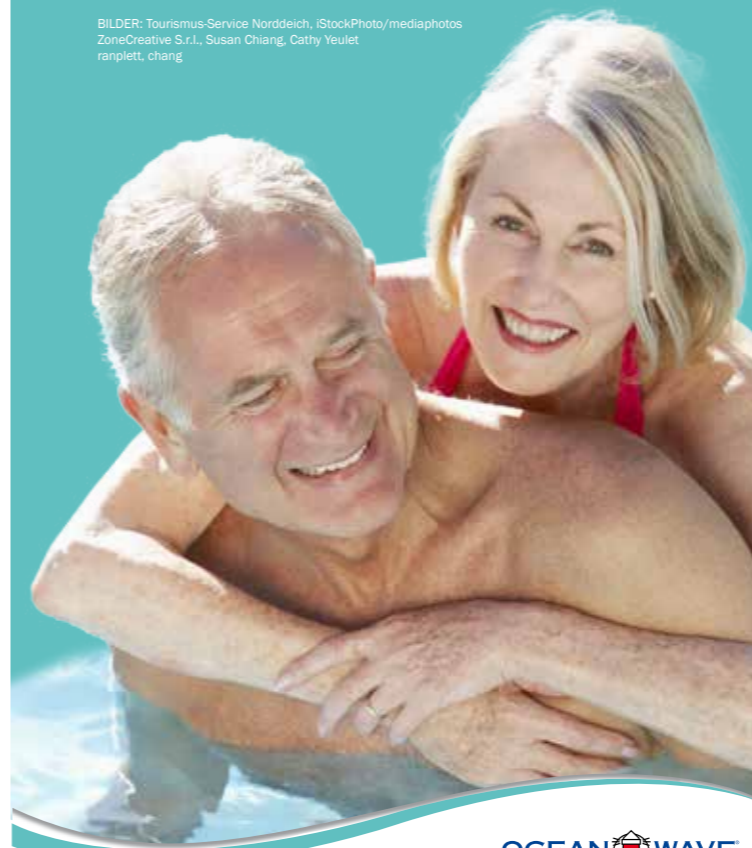
ÖFFNUNGSZEITEN SAUNADECK

Mo. - Fr.: 10:00-22:00 Uhr

Sa. - So.: 10:00 - 21:00 Uhr

Mittwochs: Damensauna

BILDER: Tourismus-Service Norddeich, iStockPhoto/mediaphotos
ZoneCreative S.r.l., Susan Chiang, Cathy Yeulet
ranplett, chang



GESUNDHEIT LIEGT IM WASSER

Vital und aktiv - mitten in Norddeich

AQUA
FITNESS



OCEAN WAVE
im Wellenpark

ERLEBNISBAD OCEAN WAVE

Dörper Weg 23, 26506 Norden-Norddeich

Telefon: 04931 986-300 (täglich 10-22 Uhr) | Fax 04931 986-305

E-Mail: info@ocean-wave.de | Internet: www.ocean-wave.de

OCEAN WAVE
im Wellenpark

Anfragen zu Terminen, Kursdauer und Badeaufenthalt
unter Tel. 04931 986-300 (tägl. 10.00-22.00 Uhr)

BIETEN SIE IHREM KÖRPER ETWAS GUTES,
DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.



AKTIV IM WASSER

gesund an Land

Anker auf, Sport an Bord! - nicht nur ausgesprochene Wassersportler wissen: wer im Alltag die Bedürfnisse des Körpers missachtet, erleidet schnell Schiffbruch. An Deck des Ocean Wave, dem Wellness- und Erlebnisliner an der ostfriesischen Nordseeküste, eröffnen sich Ihnen ideale Bedingungen, die eigene physische Fitness schonend zu erhalten, zu fördern und verlorene Energie zurückzugewinnen.

WASSERGYMNASTIK 60+

Von wegen alter Dampfer!

Für die Athleten des Alters - unter Berücksichtigung der ganz eigenen Bedürfnisse älterer aktiv Gebliebener: bringen Sie Ihren Körper mit schonenden Kraft- und gezielten Konditionsübungen in Schwung und steigern Sie Beweglichkeit und Koordination. Der ureigene Widerstand des Wassers unterstützt von Natur aus bei dieser ganzheitlichen Stärkung von Muskulatur und Herz-Kreislauf-System.

AQUA-FITNESS & AQUA-JOGGING*

Unter Dampf!

Lassen Sie nicht nur überzählige Pfunde, sondern auch den ungeliebten Muskelkater am Pier zurück! Denn im Zusammenspiel mit der bisweilen magisch wirkenden Auftriebskraft befreit der hohe Salzgehalt Wirbelsäule, Sehnen, Bänder und Gelenke von der tagtäglichen Last des eigenen Gewichtes - optimale Bedingungen, um den Körper im Takt des Wellenschlags auf klaren Kurs zu bringen!

AQUA-BOUNCING

Wassersport im Rythmus der Wellen

Die Magie des Meerwassers zum eigenen Vorteil nutzen: Aqua-Bouncing im Ocean Wave verbindet die Intensität eines Unterwassertrainings mit den gelenkschonenden Eigenschaften der sportlichen Betätigung in gesundem Nordseewasser. Gemeinsam mit Ihrem standfesten Trainingspartner - unserem innovativen Unterwassertrampolin - bezwingen Sie die im Vergleich zur Luft 800-fach höhere Dichte des Wassers - und stärken Rumpf, Bauch und Rücken. Ein ideales Training auch für Menschen mit Gelenksbeschwerden oder Übergewicht!

MINIFISCH (6-12 Monate)

Großer Sport, ganz klein

Spielerische Gewöhnung an das Element Wasser für ganz kleine Fische - und ihre stolzen Eltern! Im Schutze eines speziellen Nichtschwimmerbereichs und der wohligen Wärme des auf 34 Grad temperierten Meersalzwassers helfen wir Ihnen, die richtigen Griffe und Kniffe zu erlernen, um Vertrauen und Sicherheit auf- sowie Berührungsängste abzubauen. Weil noch keine Badenixe vom Himmel gefallen ist!

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

AQUA-FITNESS UND ENTSPANNUNG

für werdende Mamas

Ein körperbewusstes und wohltuendes Bewegungsprogramm für eine ganz besondere Zeit im Leben: gerade während der Schwangerschaft ermöglicht ein ausgewogenes Training im Schoße des bekömmlichen Nordseewassers mit seinen förderlichen Eigenheiten eine für Ihre Gesundheit zuträgliche Entlastung, die ihresgleichen sucht. Die auf die besonderen Umstände werdender Mamas abgestimmten Bewegungen lindern klassische Beschwerden und verbessern nachhaltig die eigene Körperwahrnehmung - damit Sie sich zusammen schon jetzt wie neugeboren fühlen können!

AQUA-FLOATING

Bewegung die entspannt - Entspannung die bewegt

Es umspielt die Sinne und entfesselt mit sprichwörtlicher Leichtigkeit schier ungeahnte Kräfte: Aqua-Floating im Ocean Wave rollt wie eine sanfte Welle absoluter Gelöstheit durch Ihren Körper, umschließt ihn, gibt ihn frei, entschleunigt. In der geborgenen Atmosphäre eines unbeengten und von äußeren Wahrnehmungsreizen abgeschirmten Floating-Bekens dürfen Sie sich völlig treiben - und unserer Therapeutin freie Hand lassen, während sie Ihren Körper durch das anregend warme Wasser bewegt!

PERSONAL-TRAINING

Aqua-Fitness & -Jogging - individuell und zielgerichtet

Das Element Wasser behutsam kennenlernen - der ideale Einstieg z.B. nach einer längeren Bewegungs- oder Verletzungspause. Überlassen Sie sich voll und ganz der uralten Kraft des Meerwassers und gelangen Sie - unter der besonderen Aufmerksamkeit unseres geprüften Fachpersonals - spielend leicht an Ihr ganz individuell vereinbartes Trainingsziel.

Unsere individuellen Angebote