

Friedrichskoog



**aktiv**



Wir sind dabei!

22. – 28.  
April 2018

**AKTIV-WOCHE**  
in Friedrichskoog



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG



Glöcksborg Consulting Group



FRIEDRICHSKOOG  
KURORT, WELTLAND & MEER

Tourismus-Service  
Friedrichskoog

+49 (0)48 54-90 49 40

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

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog



Vom **22. bis 28. April 2018** veranstaltet der Tourismus-Service Friedrichskoog die **7. Friedrichskooger „AKTIV-WOCHE“**. Im Rahmen der „AKTIV-WOCHE“ wird gemeinsam mit vielen engagierten Partnern ein tolles Wochenprogramm zusammengestellt.

Gesundheitsorientierte Wellnessveranstaltungen, Vorträge, Aktiv- und Fitnessaktionen, Entspannung, Erholung, Spiel und Spaß –für jeden Geschmack ist ein Angebot dabei.

## SONNTAG, 22.04.2018

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
09.00– 12.00	<b>Lämmergucken</b> VA: Sven Meier, kostenfrei, Bitte keinen Hund mitbringen!	<b>Schafscheune</b> Schulstraße - West 28
11.00– 12.00  	<b>Schnupperkurs Tai Chi</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog kostenfrei	<b>Haus des Kurgastes</b> Koostraße 141
11.00– 12.00 	<b>Kinderwattführung</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Spende erbeten	<b>Strandhaupt- aufgang</b>
12.30– 13.30 	<b>Wie wir uns mit Farben fühlen</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, Birgit Brodersen kostenfrei	<b>Haus des Kurgastes</b> Koostraße 141
14.00– 15.00 	<b>Fit in den Tag mit Aloe Vera</b> VA: Ulli Kunze 5 € p. P. (davon 3 € als Spende für einen neuen Flügel)	<b>Haus des Kurgastes</b> Koostraße 141






15.00– 16.00  	<b>Schnupperkurs Orientalischer Tanz</b> VA: Sabine Jacobs kostenfrei Wenn vorhanden, bitte ein Hüfttuch mitbringen	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
---	--	---

## MONTAG, 23.04.2018

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Ganz- tägig 	<b>Meerwasser-Aktionstag</b> VA: GTZ Friedrichskoog, Anmeldung erforderl. 04854/90020 50 % Ermäßigung auf den Eintritt in das Thermalbad	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
Ganz- tägig 	<b>Überwassermassage-Aktionstag</b> VA: GTZ Friedrichskoog, Anmeldung ist erforderlich unter 04854/90020 kostenfrei	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
10.00– 12.00 	<b>Nervennahrung – Gebrannte Mandeln – selbst gemacht</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog Kosten: 5 € p. P. Max. 6 Personen Anmeldung im Tourismus-Service erforderlich	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141 Bücherei
11.00– 14.00 	<b>Robben häkeln in der Seehundstation</b> VA: Seehundstation Friedrichskoog Wer mithäkelt, zahlt nur den ermäßigten Eintrittspreis Anmeldung erwünscht, Tel. 04854/1372	<b>Seehundstation Friedrichskoog</b>

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog

14.00– 15.00 	<b>Nationalpark trockenen Fußes – 360°</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Spende erbeten	<b>Aufgang zum Trischendamm</b>
18.00– 19.00  	<b>Qi Gong für Jedermann</b> VA: Björn Ausborm Anmeldung unter 04852-204521 10 € p. P.	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141

## DIENSTAG, 24.04.2018

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Ganz- tägig 	<b>Massagen-Aktionstag</b> VA: GTZ Friedrichskoog, Anmeldung erforderl. 04854/90020 50 % Ermäßigung auf den Eintritt in das Thermalbad	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
09.15– 10.00 	<b>Aquafitness inkl. Frühstück</b> VA: GTZ Friedrichskoog, 10,50 € p. P., mit Anmeldung unter 04854/90020	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
10.00– 12.00 	<b>Ideen für die Frühlingsdeko</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, Matrialkosten, max. 8 Teilnehmer Anmeldung erforderlich unter 04854/904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141, Bücherei
13.00– 14.30 	<b>Watt-Exkursion</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Spende erbeten	<b>Strandhaupt- aufgang</b>



16.00–  
17.00



### Sing mit!

VA: Tourismus-Service  
Friedrichskoog  
Kostenfrei

**Haus  
des Kurgastes**  
Koogstraße 141,  
Bücherei

17.00–  
18.15



**Feet up-Yoga für Senioren  
ohne Vorkenntnisse,  
Beine in die Luft, Herz über Kopf**  
VA: Imke Tamkus  
Anm. 0176/5644387  
8 € p. P.

**Haus  
des Kurgastes**  
Koogstraße 141,  
Bücherei


## MITTWOCH, 25.04.2018

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Ganz- tägig 	<b>Warmölmassagen-Aktionstag</b> 50% Ermäßigung auf alle Warmölmassagen VA: GTZ Friedrichskoog, Anmeldung unter 04854/90020	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
09.00– 10.00 	<b>Gerätefitness inkl. Frühstück</b> VA: GTZ Friedrichskoog, Kosten 9,50 € p. P., Um Anmeldung wird gebeten unter 04854/90020	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
11.00– 12.00 	<b>Nationalpark trockenen Fußes – 360°</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Spende erbeten	<b>Aufgang zum Trischendam</b>

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog

14.00– 16.00 	<b>Fahrrad-Tour de Koog mit dem Apotheken-Team</b> VA: Krabben-Apotheke und Tourismus-Service Räder bitte mitbringen kostenfrei	<b>Strandhaupt- aufgang</b>
15.30– 16.15 	<b>Drums alive</b> VA: Klinik Nordsee-Deich Um Anmeldung wird gebeten, max. 10 Teilnehmer kostenfrei Tel. 04854/904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
16.30– 17.00 	<b>Bewegte Koordination mit viel Spaß</b> VA: Klinik Nordsee-Deich Um Anmeldung wird gebeten, mind. 6 Teilnehmer Tel. 04854/904940 kostenfrei	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
19.00 	<b>Optimismus ist Pflicht</b> für interessierte Frauen und Männer, die eine Verbesserung ihrer beruflichen und persönlichen Lebensqualität wollen VA: TSF, Ingeborg Pflicht, 5 € p. P.	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141,

## DONNERSTAG 26.04.2018

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Ganz- tägig 	<b>Fußreflexzonenmassage- Aktionstag</b> VA: GTZ Friedrichskoog, 50% Ermäßigung auf alle Fußreflex- zonenmassagen, Anmeldung ist erforderlich unter 04854/90020	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14





10.00– 11.00	<b>Spektakel vorm Spektiv Vogelxkursion</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Spende erbeten	<b>Info-Zentrum der Schutzstation am Hafen</b>
10.00– 12.00 	<b>Wir basteln Glückswächter</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, Kosten: nach Materialverbrauch Max. 6 Personen Anmeldung im Tourismus-Service erforderlich	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141, Bücherei
16.00– 17.00 	<b>Granny Squares häkeln</b> VA: Marianne Hohmann Kosten: nur Materialverbrauch	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141, Bücherei
17.00– 17.45 	<b>Trampolin-Fitness</b> VA: Monika Sahn, max. 5 Teilnehmer, 10 € p. P. Um Anmeldung wird gebeten, Tourismus-Service Tel. 04854/904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
18.00– 18.45 	<b>Faszientraining mit der Black Roll</b> VA: Monika Sahn, Max. 12 Teilnehmer, 5 € p. P. Um Anmeldung wird gebeten, Tourismus-Service 04854/904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
19.00– 20.00 	<b>Line Dance</b> VA: Monika Sahn, 5 € p. P., ohne Anmeldung	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog

## FREITAG, 27.04.2018



Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Ganz- tägig 	<b>Aromaölmassage-Aktionstag</b> VA: GTZ Friedrichskoog, 50% Ermäßigung auf alle Aromaölmassagen, Anmeldung unter 04854/90020	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
09.00– 09.45 	<b>Mattengymnastik inkl. Frühstück</b> VA: GTZ Friedrichskoog, Kosten 8,50 € p. P., Anmeldung unter 04854/90020	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
18.00– 18.45 	<b>Zumba</b> VA: Simone Tietze Anmeldung: tanzkurse@live.de Kosten: 7 € p. P.	<b>Turnhalle der Grundschule,</b> Altfelder Weg 11
19.00– 19.45 	<b>Nordic Walking für Erwachsene</b> VA: Simone Tietze Anmeldung: tanzkurse@live.de Kosten: 10 € p. P.	<b>Turnhalle der Grundschule,</b> Altfelder Weg 11
20.00– 21.00 	<b>Im Dunkeln am Deich</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Spende erbeten	<b>Aufgang zum Trischendam</b>

## SAMSTAG 28.04.2018

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
10.00– 12.00  	<b>Qi Gong-Vormittag</b> VA: Björn Ausborm Anmeldung unter 04852/204521 15 € p. P.	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141





13.00– 14.30 	<b>Watt-Exkursion Vogel­exkursion</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Spende erbeten	<b>Strandhaupt- aufgang</b>
20.00– 21.00 	<b>Fackelwanderung mit der Jugend- feuerwehr Friedrichskoog</b> VA: Jugendfeuerwehr und TSF Fackelverkauf zugunsten der Jugendfeuerwehr	<b>Strandhaupt- aufgang</b>

## SONSTIGES:

Der besondere Abschluss der AktivWoche

**Sonntag, 29.04.2018 | 10.00 Uhr**

**Kantate Gottesdienst – Mitsing-Gottesdienst**

VA: Christuskirche Friedrichskoog

Treff: Christuskirche, Hafenstraße 58, kostenfrei

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand November 2017

## ZEICHENERLÄRUNG

VA **Veranstalter**



**Sportliche Veranstaltung**

Bitte ziehen Sie Sportkleidung an und bringen Sie bitte festes Schuhwerk und unter Umständen Badesachen mit.



**Informationsveranstaltung**

zum Thema Gesundheit



**Veranstaltung**

für ihr körperliches und mentales Wohlergehen

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog

## PRIMA KLIMA IN FRIEDRICHSKOOG



Genießen Sie das prima Klima in Friedrichskoog an der Nordsee.

Die Nordsee im Herbst, Winter oder Frühjahr ist herrlich. Ruhe, Entspannung und Wind finden Sie in Ihrem Urlaub. In Friedrichskoog kombinieren Sie den Aufenthalt in einer Ferienwohnung mit einem umfangreichen Gesundheitspaket im Gesundheits- und Therapiezentrum Friedrichskoog.

### LEISTUNGEN

- 8 Tage Ferienwohnung (7 Übernachtungen)
- tägliche Inhalation (Montag- Freitag)
- Gesundheitspaket aus: Atemtherapie, Klima-Walking, Inhalationsbad
- 3 x Eintritt Meerwasserbad

### PREIS

<b>455,00 €</b>	für 1 Person
<b>553,00 €</b>	für 2 Personen

### TERMINE

- buchbar im April und Mai 2018

Wenden Sie sich gern bei Fragen zu diesem Angebot an uns.  
Wir beraten Sie gerne.

**Buchungen & Infos: Tourismus-Service Friedrichskoog**  
Koogstraße 141 · 25718 Friedrichskoog-Spitze  
Telefon +49 (0)4854 90 49 40  
info@friedrichskoog.de · www.friedrichskoog.de

Friedrichskoog

aktiv



GESUNDHEIT

IN FRIEDRICHSKOOG

**GTZ**

FRIEDRICHSKOOG  
KUREN, WELLNESS & MEER

**GTZ**

FRIEDRICHSKOOG  
KUREN, WELLNESS & MEER



**WELLNESS**

KOSMETIK

ÜBERWASSERMASSAGEN

Fußpflege

32°

MEERWASSER-THERMALBAD

SAUNA

FITNESS

MED. BÄDER

U.V.M



Gesundheits-&  
Therapiezentrum Friedrichskoog

Schulstr.-West 14

25718 Friedrichskoog

Tel. 04854 / 90020

Fax 04854 / 900233

info@gtz-friedrichskoog.de

www.gtz-friedrichskoog.de

**GESUNDHEIT**

PHYSIOTHERAPE

AMBULANTE KUREN

PRÄVENTION

LNB SCHMERZTHERAPIE

# Tourismus-Service Friedrichskoog

Friedrichskoog

aktiv



## UNSERE SERVICES FÜR SIE

- Kostenlose Beratung zu Aufenthalten, Aktivitäten und Angeboten in und um Friedrichskoog
- Zusendung von Informationsmaterial und Urlaubsmagazinen
- Kostenlose Vermittlung von Zimmern, Ferienwohnungen und Ferienhäusern, Gruppenangebote, Pauschalarrangements / Last-Minute-Börse / Online-Buchung
- Shop: Souvenirs, Postkarten, Radwanderkarten, Bücher, Kaminholz, u.v.m.
- Biomaris Pflegeprodukte
- Ticketverkauf: Schiffsfahrten, Busausflüge, Theater, Konzerte, Kulturevents, Musicals in Hamburg
- Verleih: Volleyball und Boule-Kugeln
- Veranstaltungen
- Bücherei mit Verleih von Büchern, Spielen und DVD`s
- Verleih von Bettwäsche & Handtüchern
- Service-Büro NOVASOL
- Vermittlung von Ferienhäusern der Veranstalter Novasol, Cuendet und Landal in Deutschland, Skandinavien und ganz Europa, Wintersport- und Sommerurlaub im Harz

Der Tourismus-Service  
Friedrichskoog ist ein Projekt  
der GLC Glücksburg Consulting AG.  
[www.glc-group.com](http://www.glc-group.com)

Koogstraße 141 (Deichpassage)  
25718 Nordseeheilbad Friedrichskoog  
Telefon: +49 (0)4854 90 49 40  
Telefax: +49 (0)4854 90 49 41 9  
E-Mail: [info@friedrichskoog.de](mailto:info@friedrichskoog.de)

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

