

Friedrichskoog



**aktiv**



Wir sind dabei!

23. – 28.  
April 2017

**AKTIV-WOCHE**  
in Friedrichskoog



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG



Glücksburg Consulting Group



FRIEDRICHSKOOG  
KUREN, WELLNESS & MEER

Tourismus-Service  
Friedrichskoog

+49 (0)48 54-90 49 40

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

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog

Vom **23. bis 28. April 2017** veranstaltet der Tourismus-Service Friedrichskoog die **6. Friedrichskooger „AKTIV-WOCHE“**. Im Rahmen der „AKTIV-WOCHE“ wird gemeinsam mit vielen engagierten Partnern ein tolles Wochenprogramm zusammengestellt.

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

## SONNTAG, 23.04.2017

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
09.00– 12.00	<b>Lämmerngucken</b> VA: Sven Meier, kostenfrei, Bitte keinen Hund mitbringen!	<b>Schafscheune</b> Schulstraße - West 28
10.00– 11.00 	<b>Bogenschießen</b> VA: Kyffhäuserverein Friedrichskoog kostenfrei	Nordseestraße/ Ecke Miele
10.00– 11.00 	<b>Vogellexkursion</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Um eine Spende wird gebeten	<b>Info-Zentrum der Schutzstation Wattenmeer am Hafen</b>
11.00– 12.00  	<b>Schnupperkurs Tai Chi</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog kostenfrei	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
14.00– 16.00 	<b>Mitmach-Tag bei der Jugendfeuerwehr</b> <b>Brandheiße Spiele und tolle Aktionen für Groß und Klein</b> VA: Jugendfeuerwehr Friedrichs- koog, kostenfrei	<b>Feuerwehr- gerätehaus</b> Tjarksweg 1



17.00– 18.00	<b>Musikinstrumente selbstgebaut Spaß mit Kastagnetten, Kronkorken und Becherrasseln</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog kostenfrei	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141 Bücherei
18.00– 19.00	<b>Jam Session mit Andrea</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog kostenfrei	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141 Bücherei

**MONTAG, 24.04.2017**

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Ganz- tägig 	<b>Meerwasser-Aktionstag</b> VA: GTZ Friedrichskoog, 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>Stressbälle – selbstgemacht</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog Materialkosten	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141 Bücherei
17.00– 18.30 	<b>Schlick ist schick – Wattführung</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Um eine Spende wird gebeten	<b>Strand- hauptaufgang</b>
17.00– 17.45  	<b>Entspannter durchs Leben ...mit autogenem Training</b> <b>Modify your life by Jessica Passarge</b> VA: Jessica Passarge 5,00 € p. P., bitte eine Decke, Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog

18.00– 18.45  	<b>Entspannter durchs Leben ...mit Progressiver Muskelentspannung</b> <b>Modify your life by Jessica Passarge</b> VA: Jessica Passarge 5,00 € p. P., bitte eine Decke, Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
19.00– 20.00 	<b>Vortrag: LNB Schmerztherapie nach Liebscher &amp; Bracht – Eine alternative Behandlung von chronischen und akuten Schmerzen</b> VA: Heilpraktiker Wolfgang Schieber Mind. 6 Teilnehmer, kostenfrei, Anmeldung unter 04854 90020	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
20.00– 21.00 	<b>Geschichten am Deich</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Um eine Spende wird gebeten Anmeldung unter 04854 9298	<b>Strand- hauptaufgang</b>



## DIENSTAG, 25.04.2017

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Ganz- tägig 	<b>Massagen-Aktionstag</b> VA: GTZ Friedrichskoog, 50 % Ermäßigung auf alle medizinischen Massagen + gratis Schlickpackungen, Anmeldung ist erforderlich unter 04854 90020	<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– 17.00	<b>Mal-Workshop „Maritim“</b> VA: Dieter Kruse 10,00 € p. P., Vorkenntnisse nicht erforderlich! Anmeldung unter 0170 5973874	<b>Galerie „Achtern Diek“ im Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141



10.00– 12.00 	<b>Seifen selbst gestalten</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, Matrialkosten, max. 8 Teilnehmer Anmeldung erforderlich unter 04854 904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
11.00– 12.00 	<b>Nationalpark trockenen Fußes</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Um eine Spende wird gebeten	<b>Aufgang zum Trischendamm</b>
18.00– 19.00 	<b>Entspannungsübungen im Büro</b> <b>Für alle, die wenig Zeit haben, aber noch viel vorhaben</b> VA: Imke Tamkus 5,00 € p. P., Anmeldung erforder- lich unter 04854 904455	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141, Yoga-Raum
19.00 	<b>Plattdeutscher Abend mit Axel &amp; Andrea</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, kostenfrei	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141

## MITTWOCH, 26.04.2017

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Ganz- tägig 	<b>Warmölmassagen-Aktionstag</b> 50% Ermäßigung auf alle Warmöl- massagen 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

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog

10.00– 12.00 	<b>Peeling – selbstgemacht</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, Materialkosten Max. 8 Teilnehmer, Anmeldung unter 04854 904940 erforderlich	<b>Haus des Kurgastes</b> Kooogstraße 141, Bücherei
16.00– 16.45 	<b>Rollator fit – Bewegungsideen für mehr Mobilität</b> VA: Monika Sahm, 5,00 € p. P., Max. 10 Teilnehmer, Anmeldung im Tourismus-Service Friedrichskoog unter 04854 904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Kooogstraße 141, Saal
17.00– 17.45 	<b>Dance Aerobic</b> VA: Monika Sahm, 5,00 € p. P., ohne Anmeldung	<b>Haus des Kurgastes</b> Kooogstraße 141, Saal
19.00– 21.00 	<b>Faszientraining mit der Blackroll</b> VA: Monika Sahm, 5,00 € p. P., Max. 10 Teilnehmer, Anmeldung im Tourismus-Service Friedrichskoog unter 04854 904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Kooogstraße 141
19.00– 19.30 	<b>Kurz &amp; Knackig – Fitness-Schnupperkurs</b> VA: Monika Sahm, 5,00 € p. P., ohne Anmeldung	<b>Haus des Kurgastes</b> Kooogstraße 141, Saal
20.00– 21.00 	<b>Im Dunkeln am Deich</b> VA: Schutzstation Wattenmeer Um eine Spende wird gebeten Anmeldung unter 04854 9298	<b>Strandhaupt- aufgang</b>

**DONNERSTAG 27.04.2017**

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
Ganz- tägig 	<b>Thaimassage-Aktionstag</b> VA: GTZ Friedrichskoog, 50% Ermäßigung auf eine Thai- Massage, Anmeldung ist erforder- lich unter 04854 90020	<b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14
10.00– 12.00 	<b>Allerlei aus Tetrapacks</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, Materialkosten, ohne Anmeldung	<b>Haus des Kurgastes</b> Kooogstraße 141, Bücherei
11.00– 18.00 	<b>Kleine kosmetische Intensiv- beratung mit „La mer“</b> VA: Krabben-Apotheke in Zusammenarbeit mit „La mer“ Anmeldung erforderlich unter 04854 90090	<b>Krabben- Apotheke</b> Kooogstraße 64
15.00– 17.00 	<b>Naturkosmetik - selbstgemacht</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, Materialkosten, Max. 8 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich unter 04854 90490	<b>Haus des Kurgastes</b> Kooogstraße 141, Bücherei
17.30– 18.00 	<b>Brasils – let´s shake, schüttel Dich fit</b> VA: Monika Sahn, 5,00 € p. P., Max. 12 Teilnehmer, Anmeldung im Tourismus-Service Friedrichskoog unter 04854 904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Kooogstraße 141, Saal

# AKTIV-WOCHE in Friedrichskoog

18.15– 19.15 	<b>Line Dance</b> VA: Monika Sahm, 5,00 € p. P., ohne Anmeldung	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141, Saal
19.00– 20.00 	<b>Vortrag: Sicherheit im Haus</b> VA: Seniortrainer kostenfrei, ohne Anmeldung	<b>Galerie „Achtern Diek“ im Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141
19.30– 20.30	<b>Singen mit den Blauen Jungs</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog kostenfrei, ohne Anmeldung	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141, Foyer

## FREITAG, 28.04.2017

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
10.00– 12.00 	<b>Gartendeko</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, Materialkosten, Max. 8 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich unter 04854 904940	<b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141, Bücherei
14.00– 16.00  	<b>Trischendamwanderung</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog, kostenfrei, ohne Anmeldung Bitte feste Schuhe anziehen.	<b>Strandhaupt- aufgang</b>





<p>15.00– 17.00</p> 	<p><b>Schnupperkurs Klangschalen</b> VA: B. Michelmichel, kostenfrei, Anmeldung im Tourismus-Service Friedrichskoog unter 04854 904940</p>	<p><b>Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141, Yoga-Raum</p>
<p>19.00– 20.00</p> 	<p><b>Autogenes-Training</b> VA: Heilpraktiker Wolfgang Schieber, 8,50 € p. P., Anmeldung erforderlich unter 04854 90020</p>	<p><b>Gesundheits- u. Therapiezentrum Friedrichskoog</b> Schulstraße - West 14</p>
<p>19.00– 21.00</p> 	<p><b>Vortrag: Friedrichskoog historisch</b> VA: Tourismus-Service Friedrichskoog kostenfrei, ohne Anmeldung</p>	<p><b>Galerie „Achern Diek“ im Haus des Kurgastes</b> Koogstraße 141</p>

## SONSTIGES:

**Galerie „Achern Diek“ im Haus des Kurgastes**  
Mittwoch bis Freitag 16.00 – 18.00 Uhr geöffnet

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand Februar 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 vom Oktober – April

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

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



# 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



## 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)

