

Gezeitenland und DLRG bieten Winterbaden an

Für die Gesundheit in die kalten Fluten der Nordsee

Für Hartgesottene und diejenigen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, bietet das Gezeitenland ~ Wasser und Wellness in Kooperation mit der DLRG Borkum gemeinsames Winterbaden an. Zu drei Terminen am Samstag, 15. Februar sowie 1. und 15. März um 11.30 Uhr kann man sich unter professioneller Anleitung in die kalten Nordseefluten stürzen. In der Teilnahmegebühr von 10,-€ sind ein Bademantel, ein Heißgetränk und natürlich die warme Dusche im Anschluss inbegriffen. Für Gäste, die einen Saunaeintritt gebucht haben, ist die Teilnahme kostenlos.

Das Eintauchen in eiskaltes Wasser während der kalten Jahreszeit, hat in den letzten Jahren immer mehr Anhänger gefunden. Es verschafft einem nicht nur ein einzigartiges Erlebnis, sondern hat auch zahlreiche positive Effekte für Körper und Geist. Hinzu kommen viele Gesundheitliche Vorteile, wie eine verbesserte Durchblutung, schnellere Muskelregeneration und ein gestärktes Immunsystem. Häufig wird das Baden in kaltem Wasser auch zur Stärkung der Widerstandskraft genutzt. Das Überwinden der Kälte kann auch unsere mentale Stärke fördern. Beim Eintauchen in das kalte Wasser ziehen sich die Hautgefäße zusammen, um die Körpertemperatur zu halten, zentralisiert sich das Blut im Körperkern. Beim Ausstieg aus dem kühlen Nass, weiten sich die Gefäße wieder und es kommt zu einer verstärkten Durchblutung. Diese führt zu einem wohligen warmen Gefühl.

Für alle, die neugierig sind: Einfach ausprobieren, idealerweise in Begleitung mit erfahrenen Winterbadern. Wichtig: Winterbaden ist kein Wettkampf. Der Fokus liegt auf dem positiven körperlichen Effekt.

Alle Interessierten können ein Ticket im Erlebnisshop unter www.borkum.de/shops oder im Gezeitenland erwerben.



Partner

Nationalpark
Wattenmeer



Pressekontakt:

Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,

T: +49 (0) 49 22 – 933 147, dennis.moeller@borkum.de, www.borkum.de

Über Borkum

Die Nordseeinsel Borkum (5.300 Einwohner) ist die größte der Ostfriesischen Inseln und beherbergt jährlich ca. 300.000 Übernachtungsgäste mit rd. 2,5 Mio. Übernachtungen. Die strategische inseltouristische Ausrichtung zielt auf die Schwerpunkte Hochseeklima und Vitalität, Sport und Bewegung, Natur und Strand sowie Kultur. Borkum liegt im Weltnaturerbe Wattenmeer, ist staatlich anerkanntes Nordseeheilbad und trägt das Prädikat Allergikerfreundliche Insel (ECARF-Siegel).

Über die Nordseeheilbad Borkum GmbH

Die Nordseeheilbad Borkum GmbH ist eine hundertprozentige Tochtergesellschaft der Stadt Borkum. In dem Unternehmen sind alle kommunalen wirtschaftlichen Aktivitäten gebündelt: Betrieb der öffentlichen touristischen Einrichtungen (Tourist-Information, Gezeitenland ~ Wasser & Wellness, Nordsee Aquarium, Veranstaltungshaus „Kulturinsel“, die „Spielinsel“ für die Kleinen), Bewirtschaftung des gesamten Strandes sowie der strandnahen Infrastrukturen (Promenade, Kurhalle am Meer mit Gastronomie, Pavillon mit Kurmusik „Musik & Meer“), Vermarktung der Insel, Versorgung der Insel mit Strom, Wasser und Wärme, Betrieb des Nordsee Windport Borkum, einen Großteil des Hafens sowie des Inselflugplatzes. Mit mehr als 150 Mitarbeitenden ist die Nordseeheilbad Borkum GmbH der größte Arbeitgeber auf der Insel.



Partner

Nationalpark
Wattenmeer



Pressekontakt:

Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,

T: +49 (0) 49 22 – 933 147, dennis.moeller@borkum.de, www.borkum.de