

Hochsee-Balance auf Helgoland

Neue Energie am Meer – eine Aktivwoche in einem ausgewählten Hotel im Drei-Sterne-Bereich

Reisezeitraum: Sonntag, 25.10.2026 bis Freitag, 30.10.2026



Ende Oktober zeigt Helgoland seine klare Seite: frische Hochseeluft, weites Herbstlicht über dem Wasser und eine Insel ohne Autos, auf der man schnell zur Ruhe kommt. Von Montag bis Freitag beginnt jeder Tag mit einer Kurseinheit. Die Physiotherapeutin Marsha Ibo-Christ begleitet Sie in kleinen Gruppen durch ein Programm aus Mobilität, Rückentraining, Balance, Kräftigung und Atmung – im Tagungsraum der Hummerbude, bei schönem Wetter im Garten des Hotels Rickmers Insulaner oder direkt am Strand.

Zweimal geht es mit Marsha auf einen Hochseespaziergang, einmal mit der kleinen Fähre hinüber zur Düne, wo die Kegelrobben am Strand liegen. Am Abend Ihrer Anreise erwartet Sie ein herbstliches Drei-Gang-Menü im Rickmers Galerie Restaurant.

Ihr Urlaub - 6 Tage

- 5 Übernachtungen in einem ausgewählten Hotel im Drei-Sterne-Bereich
- Tägliches Vital-Frühstück
- 1 Überfahrt nach Helgoland (hin und zurück) mit dem Seebäderschiff ab/bis Cuxhaven, auf Wunsch ab/bis Hamburg gegen Aufpreis
- 1 Koffertransport vom Abfahrtschiff zum Hotel und zurück
- 1 herbstliches Drei-Gang-Menü am Anreisetag im Rickmers Galerie Restaurant
- 5 Kurseinheiten à 60 Minuten mit Marsha Ibo-Christ in kleinen Gruppen
- 2 begleitete Hochseespaziergänge
- 1 Flasche Wasser pro Kurseinheit
- 1 Überfahrt zur Düne zur Beobachtung der Kegelrobben
- Late Check-out bis 12:00 Uhr am Abreisetag

Hotel im *** Sterne-Bereich

Sie wohnen in einem ausgewählten Hotel im Drei-Sterne-Bereich auf Helgoland. Die Kurseinheiten finden im Tagungsraum der Hummerbude statt, bei schönem Wetter im Garten des Hotels Rickmers Insulaner oder direkt am Strand. Das Menü am Anreisetag genießen Sie im Rickmers Galerie Restaurant.

Preise pro Person

- im Doppelzimmer zur Seeseite **ab € 665,00**
- im Doppelzimmer zur Inselseite **ab € 645,00**
- im Doppelzimmer zur Alleinnutzung **ab € 825,00**
- im Einzelzimmer **ab € 699,00**

Verlängerungsnächte

Verlängerungsnächte ab € 68,00 pro Person sind nach Verfügbarkeit buchbar.

Beratung und Buchung

Rickmers Reisen Helgoland GmbH
„Helgoländer Botschaft“
Lung Wai 39
27498 Helgoland

Telefon: +49 4725 814191

E-Mail: helgoland@rickmers-reisen.com

Web: www.helgolaender-botschaft.com

Die Woche im Überblick

Von Montag bis Freitag nehmen Sie jeden Morgen an einer Kurseinheit von 60 Minuten teil. Bei der Buchung geben Sie Ihre Wunsch-Kurszeit an: Frühstarter von 08:00 bis 09:00 Uhr oder Spätstarter von 10:00 bis 11:00 Uhr. Die Einteilung erfolgt vor Ort. Die Gruppen umfassen höchstens 12 Teilnehmende, das Programm ist für jedes Fitnesslevel geeignet (siehe Hinweis zur Teilnahme unter „Gut zu wissen“).

Sonntag, 25.10.2026 <i>Anreise</i>	Überfahrt mit dem Seebäderschiff ab Cuxhaven, Koffertransport zum Hotel und Check-in Zeit zum Ankommen, danach Begrüßung und Vorstellung von Kursleiterin und Wochenprogramm im Hotel Rickmers Insulaner Herbstliches Drei-Gang-Menü im Rickmers Galerie Restaurant
Montag, 26.10.2026 <i>Mobilität & Stretching</i>	Kurseinheit nach Vital-Frühstück Der restliche Tag steht Ihnen frei, etwa für einen Spaziergang entlang der Steilküste
Dienstag, 27.10.2026 <i>Rückenfit</i>	Kurseinheit nach Vital-Frühstück 14:00 Uhr Hochseespaziergang mit Marsha (ca. 60 Minuten) – Achtsamkeit und Bewegung an der frischen Meeresluft Danach Zeit zum Entspannen am Strand
Mittwoch, 28.10.2026 <i>Balance & Körperstabilität</i>	Kurseinheit nach Vital-Frühstück Ausflug zur Düne zu den Kegelrobben, Zeit frei wählbar
Donnerstag, 29.10.2026 <i>Kräftigung & Koordination</i>	Kurseinheit nach Vital-Frühstück 14:00 Uhr Hochseespaziergang mit Marsha (ca. 60 Minuten) Der späte Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung
Freitag, 30.10.2026 <i>Entspannung, Atmung & mentale Regeneration</i>	Letzte Kurseinheit mit Übungen und Tipps für den Alltag Late Check-out bis 12:00 Uhr, Koffertransport zum Hafen und Rückfahrt nach Cuxhaven

Ihre Kursleiterin Marsha Ibo-Christ

Marsha ist Physio- und Sportphysiotherapeutin. Mit langjähriger Erfahrung begleitet sie Sie durch die Aktivwoche.

Entspannungsmassage

Wer möchte, kann bei Marsha zusätzlich eine Entspannungsmassage buchen. Die Massage ist ein eigenes Angebot der Kursleiterin: Termin, Preis und Bezahlung vereinbaren Sie direkt mit ihr.

Gut zu wissen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe und Socken mit. Matten und Decken werden bereitgestellt. Die Durchführung erfolgt vorbehaltlich der Teilnehmeranzahl, die Überfahrt zur Düne vorbehaltlich der Wetterlage.

Die Teilnahme erfolgt im Rahmen der persönlichen körperlichen Möglichkeiten. Bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen, akuten Beschwerden oder einer Schwangerschaft empfehlen wir, die Teilnahme vorab ärztlich abzuklären und die Kursleitung vor Beginn der Einheit zu informieren.