

Pressemitteilung | Neuer Wassersport-Trend auf den Ostfriesischen Inseln: Aquawalking-Kurse in der Nordsee – effektives Training für Herz und Kreislauf

24. August 2026

Klingt entspannt, ist aber intensiv und vor allem effektiv: Aquawalking. Seit kurzem ist das neueste Wassersport-Angebot auf den Ostfriesischen Inseln Borkum, Norderney, Baltrum und Langeoog erlebbar. Aquawalking in der Nordsee ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training und gleichzeitig ein richtiger Fatburner. Die ersten Reaktionen der Inselurlauber fallen begeistert aus.

Neuer Trend aus Frankreich: Trainer frisch auf Norderney ausgebildet

Im April wurden auf Norderney in einem Workshop Trainer für den neuen Wassersport-Trend Aquawalking ausgebildet. Gecoacht wurden sie von den erfahrenen Trainern Martina Guthmann und Jean-Pierre Bastié. Letzterer reiste extra aus Frankreich an – dem Ursprungsland des Longe Côte, wie Aquawalking dort heißt. Mit den frisch ausgebildeten Trainern wird jetzt der effektive Sport in der Nordsee vor Norderney, Borkum, Baltrum und Langeoog angeboten. Was die Teilnehmer erwartet: Aquawalking steht für Gehen oder Laufen in hüft- bzw. bauchnabelhohem Wasser. In der Nordsee heißt das, gegen Wellen, Strömung und Wasserwiderstand anzulaufen, was den Sport zu einem sehr wirkungsvollen Training macht. Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Herz-Kreislauf-System werden dabei intensiv trainiert, während die Gelenke geschont werden. Und das alles an der frischen Seeluft. Aquawalking ist ein Sport für alle Altersgruppen.

Aquawalking ist ein Mega-Fatburner

Einer der neuen Aquawalking-Trainer ist Marco Bieler, der seit drei Jahren auf Borkum lebt. Seine ersten Kurse kamen gut an, schnell konnte er bis zu 25 Teilnehmer begrüßen. „Wir bieten Schnupperkurse über 45 Minuten an“, erzählt Bieler. Er warnt lächelnd davor, Aquawalking zu unterschätzen. „Das klingt langsam, aber es fordert einen mehr, als man denkt.“ Deswegen hat Bieler seine Gruppe immer gut im Blick, um deren Fitness einschätzen zu können.

Nach einer kurzen Einführung lässt Bieler seine Kursteilnehmer erst einmal ins Wasser rennen. „Dann lasse ich sie 50 Meter in die eine Richtung laufen, umdrehen und die 50 Meter wieder zurück.“ Spätestens danach, wenn man den Wasserwiderstand und die Wellen gespürt hat, weiß jeder Teilnehmer, wie herausfordernd Aquawalking sein kann. „Da sind auf einmal Muskeln gefragt, die man länger nicht im Einsatz hatte“, sagt Bieler. „Aquawalking ist ein Mega-Fatburner. Denn im kühlen Wasser muss der Körper ja Wärme produzieren.“

Um den Trainings-Effekt noch zu erhöhen, nimmt Marco Bieler auch ein Paddel – entweder ein Hand-Paddel oder ein Kanupaddel – mit ins Wasser. Denn wenn man dieses beim Laufen zusätzlich durchs Wasser zieht, erhöht man den Widerstand und

macht das Training noch intensiver. Darüber hinaus hat Bieler bereits weitere Ideen im Kopf und denkt über ein Event mit Wettbewerbscharakter nach.

Kurse auf Baltrum, Borkum, Langeoog und Norderney – mit gratis Thalasso-Effekt

Vier der Ostfriesischen Inseln bieten mittlerweile Aquawalking-Kurse an, teilweise sogar bis in den Herbst hinein. Dann können, wie zum Beispiel auf Norderney oder Baltrum, Neoprenanzüge gegen eine kleine Gebühr ausgeliehen werden. Das Wasser wird schließlich kühler.

Auf Norderney – wo auch Wasser-Qigong, Aquapower, Aquafit und Aquajogging angeboten werden – finden die Aquawalking-Kurse immer mittwochs am Weststrand statt, Treffpunkt ist die Badehalle. Auf Baltrum beginnen die Kurse am Sportpodest am Strand. „Regelmäßig unregelmäßig“, wie Sophie Schwarz, Trainerin auf Baltrum erzählt. „Das Training kann nur mit dem richtigen Wasserstand stattfinden. Das hängt von Wind und Tide ab und passt in den Sommerferien meistens nicht in den regulären Kursplan, den wir auf Baltrum haben. Deswegen haben in den Sommerferien noch keine Kurse stattgefunden, nur davor und ab dem 31. August wieder.“ Im nächsten Jahr sollen auf der kleinsten Ostfriesischen Insel zusätzlich Fortgeschrittenen-Kurse mit Paddel angeboten werden.

Seit kurzem sind auch Schnupperkurse auf Langeoog gestartet, die ebenfalls gut von den Gästen angenommen wurden. Trainer hier ist Philip Kremer: „Bisher haben wir das Aquawalking im Rahmen unseres Sportprogramms auf der Insel als Tages-Special angeboten und werden in den kommenden Wochen noch weitere Schnupperkurse anbieten. Langfristig möchten wir das Angebot mit in unsere anderen Aquakurse integrieren, die wir im Schwimmbad haben.“ Kremer ist von dem neuen Trend überzeugt: „Für mich bietet Aquawalking eine riesige Bandbreite, eine sportliche Betätigung für jeden zu finden, egal ob leichte Bewegungstherapie oder ein hartes Workout für die Beine. Je nach Übung kann man hier unterschiedlichste Kurse anbieten und das ganze direkt in der Nordsee. Mehr Thalasso geht nicht als mit der Nase direkt überm Wasser zu sein.“

Die Ostfriesischen Inseln – Die Perlenkette der Nordsee

An der niedersächsischen Nordseeküste findet man gleich siebenmal deutsches Urlaubsglück: die sieben Ostfriesischen Inseln. Von West nach Ost reihen sich Borkum (www.borkum.de), Juist (www.juist.de), Norderney (www.norderney.de), Baltrum (www.baltrum.de), Langeoog (www.langeoog.de), Spiekeroog (www.spiekeroog.de) und Wangerooge (www.wangerooge.de) als geografische Perlenkette aneinander. Jede Insel hat ihren eigenen Charakter und ihren besonderen Charme – gemeinsam sind ihnen das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer, die frische, gesunde Seebrisen, die schäumenden Nordseewellen, der unendliche Horizont mit den atemberaubenden Sonnenuntergängen und das Gefühl der grenzenlosen Freiheit an den kilometerlangen Stränden.

Weitere Informationen: www.ostfriesische-inseln.de



Informationen für Medien:

genböck pr + consult GmbH,

Nina Genböck

Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin

Tel.: +49-30-22-48-77-01

nina.genboeck@genboeckpr.de

www.genboeckpr.de

Presseinformation und Bilder stehen unter www.genboeckpr.de im Bereich Presseservice zum Download bereit. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.