



Kursangebote

Senioren-gymnastik

Mittwoch und Freitag 08:30 bis 10:00 Uhr

Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit können in idealer Weise trainiert werden. Gelenkbelastungen, wie bei anderen Sportarten, werden durch das Wasser zum Großteil aufgehoben. Highlight ist hierbei die halbstündige Wassergymnastik. Der Spaß im Element Wasser und die leichteren Bewegungsmöglichkeiten stärken das Wohlbefinden.

Babyschwimmen

Mittwoch und Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr

Babys bewegen sich in den ersten Monaten im Wasser wesentlich sicherer als auf dem Trockenen. Denn während ihre noch schwach entwickelten Muskeln und Gelenke an Land gegen die Schwerkraft ankämpfen müssen, verringert der Auftrieb im Wasser ihr Gewicht. In den Kursen geht es vor allem darum, Spaß am gemeinsamen Bewegen und Planschen im Wasser zu entwickeln. Alter der Kinder: ab drei Monate bis vier Jahre. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Aqua-Fitness

Dienstag und Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr

Trainieren Sie Ihre Kondition, Herz und Kreislauf und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat – und das fünfmal effektiver als zu Lande. Dafür sorgt der größere Widerstand im Wasser. Der Stoffwechsel wird angeregt und es trägt zur Minderung von Rücken – und Gelenkschmerzen bei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Kurszeit: 30 Min. ab ca. 19:15 Uhr.



Anwendungen im Koppke

Aroma Touch Anwendung®

Acht unterschiedliche ätherische Öle werden in der knapp 50-minütigen Behandlung auf die Energiebereiche des Rückens und der Fußreflexzonen aufgetragen. Die Öle, die in einer festgelegten Reihenfolge eingesetzt werden, unterstützen den Körper dabei, seine Funktionen wieder optimal ausführen zu können. Jedes ätherische Öl wurde aufgrund seiner individuellen aromatischen Eigenschaften für sich in Kombination mit den anderen Ölen ausgewählt.

Die Aroma Touch-Methode nach Dr. Hill hilft dabei, dass Körper, Geist und Seele in Harmonie kommen.

Zhineng Qigong

Zhineng Qigong vereint Wissenschaft und Heilkraft. In China als effektivste Selbstheilungsmethode anerkannt, stärkt es auf körperlicher Ebene den Körper, verbessert die Haltung, löst Verspannungen und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Psychisch fördert es innere Sicherheit, Klarheit und emotionale Widerstandskraft. Im Koppke bieten wir ganz kleine Gruppenkurse für 1 bis 5 Personen an.

Alle Anwendungen sind online buchbar auf unserer Website koppke-greetsiel.de.

Unsere Öffnungszeiten

Stand: 03/2024

Schwimmbad

Montag bis Freitag

15:00 bis 18:00 Uhr öffentliches Schwimmen

Samstag und Sonntag

10:00 bis 18:00 Uhr öffentliches Schwimmen

Einlass immer bis eine Std. vor Öffnungszeitenschluss.

Senioren-gymnastik: Mi. & Fr. von 08:30 Uhr bis 10:00 Uhr

Babyschwimmen: Mi. & Fr. von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Aqua-Fitness: Di. & Do. von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Sauna

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag

14:00 bis 22:00 Uhr

Mittwoch (Damensauna)

09:00 bis 22:00 Uhr

Samstag und Sonntag

10:00 bis 18:00 Uhr

Einlass immer bis zwei Std. vor Öffnungszeitenschluss.

Saunabaden: Mo., Mi. & Fr. von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr
(Schwimmbad steht exklusiv den Saunagästen zur Verfügung)

Erweiterte Öffnungszeiten in den Ferienzeiten. Diese geben wir auf unserer Website bekannt, wie auch über die Tourist-Information. Alle Infos auf koppke-greetsiel.de

Touristik GmbH Krummhörn-Greetsiel

Zur Hauener Hooge 11

26736 Krummhörn-Greetsiel

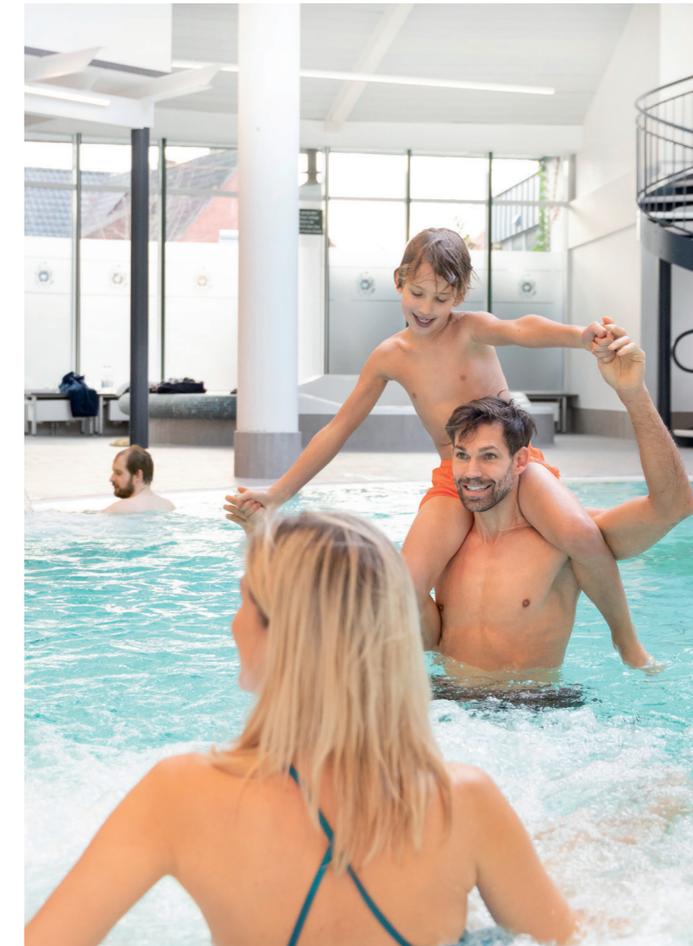
Tel. +49 4926 91 88-0

Web koppke-greetsiel.de

Mail moin@greetsiel.de



Koppke
Eine Tasse voll Erholung



Schwimmbad & Sauna



Wellnessbereich

Ostfriesische Gemütlichkeit

Was eigentlich ist Wellness?

Wir verstehen darunter, sich selber eine Erholungszeit zu gönnen und seinem Körper die Ruhe zu gewähren, die er sich verdient hat. Stärken Sie die eigene Gesundheit auf entspannte Art.

Deshalb haben wir unser Angebot im Wellnessbereich des Koppke genau darauf ausgerichtet:

Eine Saunalandschaft der ganz kurzen Wege mit verschiedenen Saunen in- wie outdoor, ein Saunagarten, ein Barfußpfad, Dampfbad, ein Bistro, mehre Ruhezonen und ein kleines Schwimmbad, das sich ideal als Entspannungsbecken anbietet.

Die „Tasse voll Erholung“ ist Ihnen spätestens dann gewiss, wenn Sie den Wellnesstag in unserem Bistro bei einer ostfriesischen Teezeremonie ausklingen lassen.

Dabei werden Sie feststellen, welche Vorteile dieses doch recht kleine Bad hat: Sie verbringen Ihre Auszeit im ganz exklusiven, ruhigen Rahmen. Dies ist übrigens ganz selbstverständlich auch barrierefrei möglich.

Es gibt viel zu entdecken im Koppkel



Saunalandschaft

Im Saunabereich warten neben der Biosauna weitere Besonderheiten auf die Gäste: Lassen Sie die einzigartige, naturnahe Atmosphäre in der Außensauna (90°C) auf sich wirken. Der neue Eisbrunnen sorgt für erfrischende Abkühlung.

Als Saunagast haben Sie freien Zugang zu den Einrichtungen im Schwimmbadbereich. Danach können Sie in einem unserer Ruhebereiche verweilen - oder Sie entspannen sich bei schönem Wetter draußen in unserem Saunagarten. Bequeme Liegen und einladende Strandkörbe bieten Entspannung, wie auch der neu angelegte Barfußpfad.

Das Bistro im Saunabereich



Im Koppke-Bistro finden sich Saunagäste bei Ostfriesen-tee und Kuchen, Salate und Flammkuchen sowie weiteren Leckereien zum Klönschnack ein. Hier am Kamin findet Ihr Wellnesstag den perfekten Abschluss. Ein Tag, genauso rund wie unsere ostfriesische Tasse voll Erholung,



Dampfbad

Ein richtiges Kleinod ist unser Dampfbad geworden, das sehr an eine gemütliche, ostfriesische Teeküche erinnert. Es befindet sich auf der Schwimmbadebene und bietet wohlig-warme Entspannung.



Damensauna

Der Mittwoch steht bei uns ganz im Zeichen des weiblichen Geschlechts. Denn dann ist wieder Damensauna im Koppke. Genießen sie Aufgüsse mit wechselnden Düften und kleine Aufmerksamkeiten. Aus organisatorischen Gründen kann es sein, dass am Damentag vereinzelt männliches Saunapersonal anwesend ist. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Schwimmbad

Erholsam und familienfreundlich

Die Beckentiefe von „nur“ 1,30 m ist geradezu ideal, um sich nach einem Saunagang im 30°C warmen Wasser zu erholen. Luftsprudelliegen laden zum Verweilen und Entspannen ein. Rund um das Becken finden sich genügend Ruhebereiche, wie auch ein Planschbecken (32°C) für die ganz Kleinen.

Koppke Anfängerschwimmen

Ihre Jüngsten sollen das Schwimmen in ruhiger und sicherer Umgebung lernen? Dann sind sie im Koppke in Greetsiel genau richtig. Im Verlauf von zwölf Unterrichtseinheiten lernt Ihr Kind die Grundlagen des Brustschwimmens. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, das Seepferdchen-Abzeichen zu absolvieren.

Unsere Schwimmlehrer arbeiten dabei stets nach aktuellen pädagogischen Standards, ohne den Spaß aus den Augen zu verlieren.

Für nähere Infos:
bernd.janssen@greetsiel.de

