

# Pilates for Runner

## auf der Nordseeinsel Baltrum

### 04.05. - 09.05. 2026

[www.SarahkenPilates.com](http://www.SarahkenPilates.com)  
in Kooperation mit [www.podos.com](http://www.podos.com)  
deine Experten für „Gesunde Füße“ und „Gesundes Laufen“

- 6 Tage u. 5 Nächte **Insel pur**
- Wind, Sonne, Meer, ...
- **Pilates u. Running**
- Bewegung, **Lachen**, u. Entspannung 24/6
- in einer Kleingruppe (max. 8 Personen)
- **täglich** einstündige **Pilates for RUNNER**  
Trainingseinheiten mit **Sarah** im hoteleigenen Studio und Draußen
- Inselexpertise durch **täglich wechselnde Laufstrecken** (Dünen, Wald, Strand, Promenade, Salzwiesen) Umfänge langsam steigernd
- mindestens 20.000 Schritte/ Tag
- **4 x Fachvortrag a 90 Min.**, die deinen Laufstil revolutionieren und in deine Routine integriert werden mit **Tobias Poley** und **Sarah Iken**
- 2 x **Gepäcktransfer**
- alle **Utensilien** (Matten, Blöcke, Gurte, Decken, Kissen, Bälle, Faszienrollen etc.)
- kleine Sport-**Sauna** im Erdgeschoss/Handtücher etc. sind vorrätig
- Innenhof mit **Strandkörben**, Tischen und Liegen
- gesundes, reichhaltiges, vollwertiges und köstliches **Frühstück** mit diversen Heißgetränken (vegan, lactosefrei, glutenfrei möglich)
- **Trinkwasser** über den Tag (gefiltert!) – bestes Inselwasser direkt aus der Wasserlinse der Insel Baltrum – besser geht's nicht.
- **perfekte zentrale Lage** direkt zum Zentrum, Strand und Dünen
- 1 Funktion **Laufshirt** in gewünschter Größe  
(siehe Anmeldeformular)



**Dein Einzelzimmer im Naturhotel Baltrum** musst Du vorab **nicht** direkt im Naturhotel buchen. Ich habe das Kontingent von 8 Zimmern + meins für uns vorreserviert. Die aktuellen Saisonpreise 2026 lauten:  
DZ/p.P. € 106,-, DZ/1P. € 212,- oder EZ € 129,-/ Nacht & Frühstück

Du kannst deinen Zimmerwunsch direkt bei Oliver Nopen 04939-273980 (whatsApp) im Naturhotel anmelden.  
**Bezahlt wird erst am Tag der Abreise.** (gerne mit Karte!) [www.naturhotel-baltrum.de](http://www.naturhotel-baltrum.de)

Informiere mich auch gerne, wenn Du bereits früher anreisen möchtest oder im Anschluss Deinen Aufenthalt verlängern möchtest.  
**Vermerke dafür bitte deinen Reisezeitraum** auf dem Anmeldeformular (**letzte Seite**).  
Beachte bei Deiner Planung, dass die Fähren tidenabhängig fahren.

I

# Pilates for Runner

## auf der Nordseeinsel Baltrum

### 04.05. - 09.05. 2026

Wenn Du mit dem **Zug** anreisen möchtest: kein Problem! Vom Bahnhof Norden fährt ein Bus direkt zur Fähre. Derselbe Bus bringt Dich und Dein Gepäck dann auch bei Deiner Rückreise direkt vom Fähranleger wieder zum Bahnhof nach Norden zurück.

Wenn Du mit dem **PKW** anreisen möchtest: Parken musst Du auf **P3** dem gebührenpflichtigen Parkplatz für Langzeitparker.



#### Nicht im Preis inbegriffen:

- An- und Abreise nach Neßmersiel (Zug/PKW/Mitfahrglegenheit)
- Fähre Baltrum (Hin- und Rückreise Tarif z.Zt. € 38,-. Tickets können auf der Fähre direkt gekauft werden)
- Kurtaxe (€ 3,50/Tag)
- Getränke/St. Leonhards Quellwasser
- Wein, Chips etc.
- zusätzliche Eintrittsgelder Museen, Wellenbad etc.
- 4 x Abendessen außer Haus
- Kaffee/Kuchen außer Haus

#### Was Du unbedingt in deinen Koffer/Reisetasche einpacken solltest:

Trinkflasche, Mütze/Kopfbedeckung, Weste, Regenjacke, bequeme Kleidung für Deine tägliche Pilates u. Laufeinheiten -- einen warmen Pullover, Hausschuhe oder dicke Socken (im Hotel), Bademantel, Wechselschuhe, Laufschuhe/Flipflops/ggf. Barfußschuhe, Badeanzug/Bikini, vor allen Dingen bequeme Kleidung, die Du ganz nach dem „Zwiebelprinzip“ variieren kannst.

II

# Pilates for Runner

## auf der Nordseeinsel Baltrum

### 04.05. - 09.05. 2026

#### Montag Tag 1:

Individuelle Anreise nach Neßmersiel

11:30 Abfahrt mit der Fähre ab Neßmersiel nach Baltrum (ca. 30 min)  
 13:00 Check In im Hotel Naturhotel Baltrum/Hausrundgang  
 15:00 Ankommen/Inselrundblick in der Gruppe / Kennenlernen  
**17:00 Pilates Stretching**  
 18:00 gemeinsames Abendessen außer Haus

#### Dienstag Tag 2:

07:00 Morgenrunde durch die Dünen & Pilates for Runner Teil I  
 bis 10:00 reichhaltiges Frühstück  
 11:00 Vortrag 1/4 Thema: Gehen-Laufen - Vorfußgehen (90 min.)  
 14:00 Pilates for Runner Teil II  
 18:00 gemeinsames Abendessen außer Haus

#### Mittwoch Tag 3:

07:00 Morgenrunde am Meer & Pilates for Runner Teil I  
 bis 10:00 reichhaltiges Frühstück  
 15:00 Vortrag 2/4 Thema: Fußfehlstellungen/-fehlbeanspruchung beim Laufen (90 min.)  
 16:45 lockerer Lauf & Pilates for Runner II  
 18:00 gemeinsames Abendessen außer Haus um die Ecke.

Mai 2026			
<b>Auf Baltrum</b>			
<b>01. Fr.</b>	8:45	13:15	
02. Sa.	9:30 13:45	10:45 14:45	9:30 13:45
<b>03. So.</b>	9:45 14:15	11:00 14:15	9:45 14:15
04. Mo.	10:15 15:10	11:30 15:45	10:15 15:00
05. Di.	10:45 15:30	11:45 15:45	11:45 16:00
06. Mi.	11:45 16:30	12:45 17:15	11:45 16:30
07. Do.	12:15 16:45	13:15 17:45	12:15 16:45
08. Fr.	12:45 17:30	14:00 18:30	12:45 17:30
<b>09. Sa.</b>	6:30	7:30	6:30
<b>10. So.</b>			

*Pilates for Runner*  
[Info@SarahLikenPilates.com](mailto:Info@SarahLikenPilates.com)

III

# Pilates for Runner

## auf der Nordseeinsel Baltrum

### 04.05. - 09.05. 2026

#### **Donnerstag Tag 4:**

07:00 Morgenrunde durch die Dünen und am Meer & Pilates for Runner I  
bis 10:00 reichhaltiges Frühstück  
11:00 Vortrag 3/4 Thema: Grounding/Erdung und Wissenschaftliche Erkenntnisse (90 min.)  
15:00 Insel Rundlauf mit Abkürzungsoption & Pilates for Runner II  
18:00 Picknick am Strand mit „Uschi's Geheimnis“

#### **Freitag Tag 5:**

07:00 Morgenrunde durch die Salzwiesen ans Meer & Pilates for Runner I  
bis 10:00 reichhaltiges Frühstück  
11:00 Vortrag 4/4 Thema: Dorn/ Naturalrunning  
16:45 lockerer Lauf, Chi Running / Yoggung & Pilates for Runner II  
18:00 gemeinsames Abendessen außer Haus um die Ecke.

#### **Samstag Tag 6:**

Morgenrunde vor dem Frühstück (individuell, paarweise oder in Gruppen)  
bis 10:00 reichhaltiges Frühstück  
11:45 Check Out und Gepäcktransfer  
Abschiedsfischbrötchen“ + heißer Sanddornsauft

Das Gepäck wird zu 12:45 (Abfahrt Fähre) zum Anleger gebracht.

12:45 Fähre nach Neßmersiel

**Individuelle Abreise**

IV

Bankverbindung:  
VR Bank Oldenburger Land eG  
BIC: GENODEF1WDH  
IBAN: DE35 2806 6214 0035295000

Steuer-Nr.:64/120/28440-2014  
umsatzsteuerbefreit nach §19 UStG Kleinunternehmer

**Pilates for Runner  
auf der Nordseeinsel Baltrum  
04.05. - 09.05. 2026**



Sarah Iken  
Gerichtsstr. 10  
26135 Oldenburg

E-Mail: [info@SarahIkenPilates.com](mailto:info@SarahIkenPilates.com)  
Homepage: [www.SarahIkenPilates.com](http://www.SarahIkenPilates.com)

📞 0172. 44 56 52 5  
WhatsApp, SMS, Instagram: SarahIkenPilates

V

Bankverbindung:  
VR Bank Oldenburger Land eG  
BIC: GENODEF1WDH  
IBAN: DE35 2806 6214 0035295000

Steuer-Nr.:64/120/28440-2014  
umsatzsteuerbefreit nach §19 UStG Kleinunternehmer

**Pilates for Runner**  
*auf der Nordseeinsel Baltrum*  
**04.05. - 09.05. 2026**

**ANMELDEFORMULAR**

(diese Seite gerne elektronisch senden)

Vorname u. Name: \_\_\_\_\_

Handy-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Tag der An-, Abreise: \_\_\_\_\_

Jedwede Einschränkungen bzw. Beschwerden:

---

Vorerfahrungen Pilates? Laufsport seit? Erfahrung mit Laufveranstaltungen? Laufpensum /Woche

---

Medikamente:

---

Im Notfall bitte kontaktieren: Name, Telefonnummer \_\_\_\_\_

Ich buche hiermit verbindlich das beschriebene Leistungspaket für das Retreat auf Baltrum vom  
**04.05. – 09.05.2026** zu den vorab genannten Konditionen.

**€ 549,-** überweise ich umgehend mit meiner Anmeldung - Anmeldeschluss bis **15.04.2026**.

Frühbucher Rabatt (- € 50) € 499,- endet am Valentinstag 14.02.2026 auf das u.a. Konto.

Der Zahlungseingang und die Teilnahmebestätigung werden mir per WhatsApp/SMS/Signal mitgeteilt.

Mein **Funktionsshirt** trage ich in der Größe S, M, L, XL o. XXL (bitte ankreuzen).

Mit meiner Unterschrift entpflichte ich die Veranstalterin jeglicher Haftung.

Ort, \_\_\_\_\_ 2026

Unterschrift: \_\_\_\_\_

VI

Bankverbindung:  
VR Bank Oldenburger Land eG  
BIC: GENODEF1WDH  
IBAN: DE35 2806 6214 0035295000

Steuer-Nr.:64/120/28440-2014  
umsatzsteuerbefreit nach §19 UStG Kleinunternehmer