

Pilates for Runner

auf der Nordseeinsel Baltrum

04.05. - 09.05. 2026

www.SarahIkenPilates.com

in Kooperation mit 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 steigend
- 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)
- Trink**wasser** 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 Kartel!) 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.

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

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/Mitfahrgelegenheit)
- 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/ggfls. Barfußschuhe, Badeanzug/Bikini, vor allen Dingen bequeme Kleidung, die Du ganz nach dem „Zwiebelprinzip“ variieren kannst.

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

Info@SarahlkenPilates.com

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 / Yogging & 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 Sanddornsaft

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

12:45 Fähre nach **Neßmersiel**

Individuelle Abreise

Pilates for Runner

auf der Nordseeinsel Baltrum
04.05. - 09.05. 2026



Sarah Iken
Gerichtsstr. 10
26135 Oldenburg

E-Mail: info@SarahIkenPilates.com
Homepage: www.SarahIkenPilates.com

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

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

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

V

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: _____

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

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