News

News: Juister Klima-Therapie als ganzheitlicher Gesundheitsbooster

Beigetragen von JNN am 07. Feb 2026 - 16:41 Uhr

Gut für Haut, Blutgefäße, Stoffwechsel, Muskulatur Atemvolumen und die Stimmung: Die Juister Klima-Therapie ist ein Alleskönner. Durch die klimatischen Bedingungen an der Nordsee und das Nordsee-Reizklima getragen, wird im Rahmen der Juister Klima-Therapie eine Woche lang gemeinsam in der Gruppe der Kältereiz überwunden. Beginnend mit dem Luftbad und endend im Seebad stellen sich die Teilnehmer bewusst den Kräften der Natur.

Die Juister Klima-Therapie findet immer von montags bis inkl. samstags statt. Beginnend mit dem Thalasso-Spaziergang „Juister Seeklima – Einfach reizend“ am Montag um 15:00 Uhr, werden während der Klima-Therapie Atemübungen vermittelt und Informationen über Thalasso geteilt.

Von dienstags bis inkl. samstags trifft sich die Gruppe um 08:00 Uhr morgens: Unter fachkundiger Leitung erfolgt eine schrittweise Gewöhnung an das Reizklima der Nordsee, bis ein Bad im Meer als Ziel der Klima-Therapie erlebt wird.

Auf Juist wird die Klima-Therapie in der Regel in der Vor- und Nachsaison angeboten, nicht aber im tiefsten Winter, da die Klima-Therapie einen sanften Ansatz wählt, statt wie beispielsweise Eisbaden auf einmal viel vom Körper zu fordern.

Das sind die geplanten Termine der Juister Klima-Therapie 2026:

- 09.03. - 14.03.
- 23.03. - 28.03.
- 20.04. - 25.04.
- 21.09. - 26.09.
- 05.10. - 10.10.
- 19.10. - 24.10.

Alle Informationen zur Juister Klima-Therapie sowie Buchungsmöglichkeiten und natürlich Termine finden sich auf der Website der Kurverwaltung Juist, juist.de: https://www.juist.de/gesundheit/thalasso-heilklima/thalasso-therapie

TEXT: KURVERWALTUNG JUIST/JULIA FINDEISEN
FOTO: KURVERWALTUNG JUIST/LARS WEHRMANN

Article pictures