

Die Expertenwochen auf Borkum - Sport und Vitalität in einer einzigartigen Umgebung

Die größte Ostfriesische Insel Borkum ist 2022 um einige sportliche Attraktionen reicher. Die Expertenwochen im Juni und September bieten ein umfangreiches Spektrum an unterschiedlichsten Sportarten für Einsteiger sowie begeisterte Sportler unter der professionellen Anleitung von Olympiasieger:innen sowie Welt- und Europameister:innen. Das alles findet in der einmaligen Umgebung des Borkumer Strandes vor der Kulisse der Nordsee statt.

„Life Balance Days“ vom 13. Juni bis 15. Juni 2022 und vom 16. Juni bis zum 18. Juni 2022

In energiereicher und entspannter Urlaubsatmosphäre lernen die Teilnehmer eine Vielzahl an intelligenten Methoden für Körper, Geist und Seele kennen. Dieser Kurs setzt am Puls der Zeit an und schafft ein neues Verständnis für ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit. ChiYoga, Meditation, Faszien & Mobility Moves, Qi Gong, Sonnengruß, Yoga-Walking, Rückentraining, Laufschiule, sowie Koordinations-, Stabilisations- und Balancetraining sind nur einige der Kursinhalte. Die Experten Weiyi Tilgner-Chang, Michaela Busch, Danny Arnold und Jürgen Schmitz sind zertifizierte Trainer:innen und Sportwissenschaftler mit jahrelanger Erfahrung – Körper und Wohlbefinden werden es allen Teilnehmenden danken.

„Fitness Box Camp“ vom 20. Juni bis 24. Juni 2022

Beim Fitness Box Camp direkt am Borkumer Strand stehen Fitness für Körper und Geist im Vordergrund. Anders als beim „normalen“ Boxen finden keine aktiven Kämpfe statt, der Fokus liegt dabei auf das Erlernen der Boxtechnik und der Verbesserung von Ausdauer und Beweglichkeit. Das Camp wird von Nina Meinke und Kay Huste geleitet. Nina Meinke war Junioren-Weltmeisterin und Europameisterin 2018. Kay Huste, Trainer von Nina Meinke, war sechsfacher Berlin Meister, Europameister 1998 und Sieger der Militärweltmeisterschaften.



Partner

Nationalpark
Wattenmeer



Pressekontakt:

**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, dennis.moeller@borkum.de, www.borkum.de**

**„Functional Training Camp“ vom 27. Juni bis 29. Juni 2022
und vom 30. Juni bis zum 2. Juli 2022**

Das Functional Training Camp ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm. Von Kraft und Beweglichkeit für den ganzen Körper, über Stabilisations- und Koordinationstraining, sowie Ausdauer beinhaltet das Camp ein vielseitiges Angebot. Komplexe Übungen aus den Bereichen Fitnessboxen, Workshops mit Cardio- und Kaffeelementen, Yoga, RückenFit, Outdoortraining, Lauschule und Kampfkunst werden miteinander kombiniert. Die Kurse der Functional Training Camps werden der Wettersituation angepasst am Strand, in den Dünen oder in der Kulturinsel Borkum durchgeführt. Speziell für die Durchführung der Kurseinheiten, bei dem das Fitnessboxen im Focus steht, werden am Strand Boxstationen aufgebaut. In diesem Ambiente zu trainieren, wird für jeden Teilnehmer ein Highlight werden. Das Expertenteam Gunda Slomka, Michael Dela Cruz, Nina Meinke und Jürgen Schmitz freuen sich auf alle Fitnessfans.

„Lauf Camp“ vom 5. September bis zum 9. September 2022

Es gibt vermutlich wenig schönere Orte zum Laufen als die Nordseeinsel Borkum. Am Strand, durch das kleine Inselwäldchen, über die Promenade, in der Sonne, gegen oder mit dem Wind – die Bedingungen sind vielfältig und perfekt für ein Lauf Camp mit Europameister und Buchautor Herbert Steffny. Aber nicht nur die natürlichen Gegebenheiten sind umfangreich, auch das Programm besteht aus vielen Komponenten. Theorie, Gymnastik, Faszientraining, Laktatmessung, Leistungsdiagnostik, orthopädische Prävention, Laufstilanalyse und vieles mehr werden im Rahmen des Camps angeboten.

„Biathlon Camp“ vom 12. September bis 17. September 2022

Intensive Bewegung, höchste Konzentration und tiefe innere Ruhe wechseln sich beim Biathlon in kürzester Zeit ab. Das Biathlon Camp bietet die passende Gelegenheit, den Winter-Trendsport im Rahmen einer Trainingseinheit (60 Minuten) einmal selbst auszuprobieren – und das direkt auf Sand. Am weiten Borkumer Strand werden Biathlon-Anlagen mit Lasertechnik aufgebaut. Mit Jürgen Schmitz steht ein sportaffiner Experte zur Seite, der unter anderem den weltweiten Sport- und Eventbereich der ROBINSON



Partner

Nationalpark
Wattenmeer



Pressekontakt:

**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, dennis.moeller@borkum.de, www.borkum.de**

Clubs aufbaute und 30 Jahre lang steuerte. Als Geschäftsführer und Inhaber der EXPERTS-MICE GmbH – der Plattform für Spitzensportler und Experten organisiert er die Expertenwochen auf Borkum mit.

„Rowing on the Beach“ vom 12. September bis 17. September 2022

Die Liste ist viel länger als hier Platz zum Aufzählen ist: Die vierfache Olympiasiegerin, achtfache Weltmeisterin und fünffache Trägerin des Silbernen Lorbeerblattes, Kathrin Boron, wird die Teilnehmer beim Rudern auf dem Ergometer zum Schwitzen bringen. Bei keiner anderen Sportart werden so viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert – und wenn man es unter professioneller Anleitung macht, dann ist es gesund, rückschonend und effektiv. Je nach Wetterlage werden hochwertigen RP3 Rowing-Ergometer an der Uferpromenade oder am Gezeitenland platziert. „Die Kurse (60 Minuten) sind für Einsteiger oder ambitionierte Sportler geeignet. Jeder ist herzlich willkommen“, sagt Kathrin Boron.

„Llambi tanzt“ vom 19. September bis zum 21. September 2022

„Tanzen ist nicht nur ein Sport, sondern eine Art Lebensphilosophie. Tanzen bedeutet nicht, sich perfekt zu bewegen – tanzen heißt vielmehr seine Leidenschaft auszudrücken“, sagt Joachim Llambi. Als Profitänzer und Juror der Sendung „Let’s Dance“ ist Joachim Llambi schon jahrzehntelang im Tanzsport unterwegs. Beim Tango, Salsa oder dem Langsamer Walzer lässt sich Stress wunderbar ab- und Glückshormone aufbauen. Die Kurse in der Kulturinsel sind für leicht Fortgeschrittene und ambitionierte Tänzer konzipiert.

„Mit den Expertenwochen erweitern wir in diesem Jahr erneut das sportliche Angebot Borkums. Neben dem umfangreichen Beachvolleyballangebot des NWWV und im Rahmen der BEACH DAYS BORKUM, dem in 2021 erstmals wieder auf Borkum ausgetragenen Multivan Windsurfcup, dem Sportstrand und nun den Expertenwochen, kann man nahezu jederzeit seinen Borkum-Urlaub mit sportlicher Aktivität verbinden. Wir freuen uns besonders über die hervorragenden Experten, mit zahlreichen



Partner

Nationalpark
Wattenmeer



Pressekontakt:

**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, dennis.moeller@borkum.de, www.borkum.de**

internationalen Titeln, die unseren Teilnehmern ihren Sport näherbringen werden“, sagt Thorben Stalke, Veranstaltungsleiter der Nordseeheilbad Borkum GmbH (NBG).

„Es gibt kaum einen geeigneteren Ort für die Expertenwochen als den Borkumer Strand, mit der gesunden Luft und dem Meer stets im Blick. Auch für unsere Experten wird es eine besondere Zeit, in dieser großartigen Umgebung zu arbeiten und die Nordseeluft zu genießen. Gemeinsam mit der NBG haben wir ein ausgewogenes Programm auf die Beine gestellt – da ist für jeden was dabei“, so Jürgen Schmitz von der EXPERTS-MICE GmbH.

Weitere Informationen zu den jeweiligen Programmpunkten und Anmeldemöglichkeiten, gibt es unter www.borkum.de und/oder www.experts-mice.com/top-events.

Über Borkum

Die Nordseeinsel Borkum (5.300 Einwohner) ist die größte der Ostfriesischen Inseln und beherbergt jährlich ca. 300.000 Übernachtungsgäste mit rd. 2,5 Mio. Übernachtungen. Die strategische inseltouristische Ausrichtung zielt auf die Schwerpunkte Hochseeklima und Vitalität, Sport und Bewegung, Natur und Strand sowie Kultur. Borkum liegt im Weltnaturerbe Wattenmeer, ist staatlich anerkanntes Nordseeheilbad und trägt das Prädikat Allergikerfreundliche Insel (ECARF-Siegel).

Über die Nordseeheilbad Borkum GmbH

Die Nordseeheilbad Borkum GmbH ist eine hundertprozentige Tochtergesellschaft der Stadt Borkum. In dem Unternehmen sind alle kommunalen wirtschaftlichen Aktivitäten gebündelt: Betrieb der öffentlichen touristischen Einrichtungen (Tourist-Information, Gezeitenland ~ Wasser & Wellness, Nordsee Aquarium, Veranstaltungshaus „Kulturinsel“, die „Spielinsel“ für die Kleinen), Bewirtschaftung des gesamten Strandes sowie der strandnahen Infrastrukturen (Promenade, Kurhalle am Meer mit Gastronomie, Pavillon mit Kurmusik „Musik & Meer“), Vermarktung der Insel, Versorgung der Insel mit Strom, Wasser und Wärme, Betrieb des Nordsee Windport Borkum, einen Großteil des Hafens sowie des Inselflugplatzes. Mit mehr als 150 Mitarbeitenden ist die Nordseeheilbad Borkum GmbH der größte Arbeitgeber auf der Insel.



Partner

Nationalpark
Wattenmeer



Pressekontakt:

**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, dennis.moeller@borkum.de, www.borkum.de**