



10 Punkte für Borkum: RTL-Experte Joachim Llambi lädt im Sommer zum Tanzkurs Neu: Expertenwochen 2022 – Yoga, Boxen und Biathlon mit den

Ein Sommerurlaub auf der Nordseeinsel Borkum heißt immer: Durchatmen, Ruhe und Ausgleich finden, Entspannen beim Sonnenbaden und beim Sport. Im Sommer 2022 gibt es weitere gute Gründe für Ferien auf der größten Ostfriesischen Insel – die neuen Borkumer Expertenwochen im Juni und September. Welt- und Europameister, Olympiasieger und die besten Experten in ihrem jeweiligen Fach geben dann Anleitungen in ihren Disziplinen. Sport und Spaß am Strand mit echten Profis.

Zu den Experten gehören unter anderem die Junioren-Weltmeisterin und Europameisterin 2018 im Boxen, Nina Meinke, und der Tanz-Experte Joachim Llambi, der ab dem 18. Februar auch wieder als RTL-Juror bei „Let’s Dance“ mit Fachkompetenz die Promi-Paare beurteilt. Im September kommt er auf die Insel und gibt sein Wissen weiter an Borkumer Urlaubspaare. Stürmisch wird es im Oktober, wenn der „Multivan Windsurf Cup“ auf die Insel zurückkehrt. Es ist so klar wie der blaue Nordseehimmel: Borkum ist die angesagte Sport-Insel im Jahr 2022.

Life Balance Days (13. – 15.6): Den Alltag vergessen, zur Ruhe und zu sich selbst finden

Wer Urlaub auf Borkum macht, soll den Alltagsstress hinter sich lassen, damit Körper und Geist zur Ruhe kommen. Das geht wundervoll während den Expertenwochen 2022. Vom 13. bis 15. Juni und vom 16. bis 18. Juni gibt es dazu die „Life Balance Days“. In energiereicher und entspannter Urlaubsatmosphäre lernen die Teilnehmer an drei Tagen eine Vielzahl an intelligenten Methoden für Körper, Geist und Seele kennen. Diese Kurse schaffen ein völlig neues Verständnis für ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit. ChiYoga, Meditation, Qi Gong, Yoga-Walking, Rückentraining, Laufschiule und Balancetraining sind nur einige der Kursinhalte. Die Experten Weiyi Tilgner-Chang, Michaela Busch, Danny Arnold und Jürgen Schmitz haben jahrelange Erfahrungen und geben ihr Wissen gern weiter.

So boxt man sich durch – statt im Job jetzt am Strand mit Nina Meinke (20. – 24.6.)

Im „Fitness Box Camp“ am Borkumer Strand, während der Expertenwochen in der Zeit vom 20. bis 24. Juni, stehen Fitness für Körper und Geist im Vordergrund. Anders als beim „normalen“ Boxen finden keine aktiven Kämpfe statt – der Fokus liegt auf dem Erlernen der Boxtechnik und der Verbesserung von Ausdauer und Beweglichkeit. Das Camp wird von den Experten 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. Sie wissen also, was sie tun. Hier lernt man Konzentration und Koordination mit völlig neuen Ansätzen. Außerdem gibt es vom 27. bis 29. Juni und vom 30. Juni bis zum 2. Juli ein vielseitiges „Function Trainings Camp“. Mit dabei sind wieder Nina Meinke und Kay Huste, außerdem gehören die Sportwissenschaftlerin Gunda Slomka, der Kampfsportler Michael de la Cruz und der Sport-Animateur Jürgen Schmitz zum Experten-Team. Im Camp werden Übungen aus den Bereichen Fitnessboxen, Yoga, RückenFit, Outdoortraining und Kampfkunst miteinander kombiniert. Die Kurse werden der Wettersituation angepasst am Strand, in den Dünen oder in der Kulturinsel Borkum durchgeführt.

Laufen geht ganz einfach: Schritt halten mit Europameister Herbert Steffny (5. – 9.9.)

Da Borkum mit einer Fläche von knapp 31 Quadratkilometern die größte der Ostfriesischen Inseln ist, gibt es hier auch genug Platz zum Laufen. 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“ über fünf Tage (5. September bis 9. September) mit Europameister und Buchautor

Herbert Steffny als Experte. 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.

Gerade noch im Schnee – im Sommer auf Borkum am Strand: das „Biathlon Camp“ (12. – 17.9.)

Intensive Bewegung, höchste Konzentration und tiefe innere Ruhe wechseln sich beim Biathlon in kürzester Zeit ab. Das „Biathlon Camp“ (12. bis 17. September), im Rahmen der Borkumer Expertenwochen, 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 Clubs aufbaute und 30 Jahre lang steuerte.

Ohne Schweiß kein Preis: Olympia-Siegerin Kathrin Boron hilft beim „Sich-frei-Rudern“ (12. – 17.9.)

Kathrin Boron ist vierfache Olympiasiegerin und achtfache Weltmeisterin im Rudern – und fünffache Trägerin des Silbernen Lorbeerblattes. Sie ist also die richtige Expertin, um die Borkumer Gäste im Sommer 2022 ins Schwitzen zu 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. Die Kurse („Rowing on the Beach“, 60 Minuten) sind für Einsteiger und ambitionierte Sportler geeignet und finden während den Expertenwochen im Zeitraum vom 12. bis 17. September statt.

Wohl fühlen im 3/4-Takt: Joachim Llambi und die Leidenschaft des Tanzens (19. – 21.9.)

„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, also der passende Profi für die Borkumer Expertenwochen. Beim Tango, Salsa oder dem Langsamen Walzer lässt sich Stress wunderbar abbauen, die Glückshormone wiegen sich im 3/4-Takt. Die Kurse in der Kulturinsel (19. bis 21. September) sind für Einsteiger und ambitionierte Tänzer konzipiert.

Hart am Wind: Kiten und Surfen wie die Profis

Borkum ist eine Insel mit Hochseeklima und bietet alle Wetter: sanfte Winde aus dem Süden und auch stürmische Böen aus Nordwest. Ideal für Sport, den man mit Wind betreibt. Das kennen auch die Windsurf-Profis und wissen Borkum als Hotspot zu schätzen. Darum kehrt vom 4. bis 6. Juni 2022 auch wieder der „Multivan Windsurf Cup“ auf die Insel zurück. Die Windsurf-Elite wird in den Disziplinen Racing, Slalom, Wave und Freestyle antreten. Da die Wettkämpfe Wave und Freestyle besondere Anforderungen an die Wetter-Bedingungen stellen, sind diese beiden Disziplinen zunächst im Standby angesetzt. Bei vielversprechender Vorhersage wird „Wave-Alarm“ und „Freestyle-Alarm“ gegeben. Dann reisen zusätzlich zu den besten Racern und Slalompiloten auch die bekanntesten Wave- und Freestylefahrer an. Spektakulär wird es in jedem Fall. Wer nicht nur zuschauen will, kann auf Borkum auch Urlaub „hart am Wind“ machen. Zwei Kitesurfschulen bieten alles für den Sport mit frischer Brise. Bei der „World of Wind“ sind neben Kite- und Windsurfing auch Strandsegeln, Kitebuggyfahren oder Kitelandboarden im Angebot. Die zweite Schule und Wassersportbasis nennt sich „Öy“ – nach der Kurzbegrüßung, die auf Borkum schon sehr lange Tradition hat. Bei Öy sorgen Wilke und Jörn, zwei Surfer mit Herz, dafür, dass man eine richtige Figur macht beim Wind- und Kitesurfen, beim Stand-up-Paddling und beim Wellenreiten.

Über Borkum

Die Nordseeinsel Borkum (5.300 Einwohner) ist die größte der Ostfriesischen Inseln und beherbergt jährlich ca. 290.000 Übernachtungsgäste mit rd. 2,4 Mio. Übernachtungen. Borkum liegt im UNESCO-Weltnaturerbe Niedersächsisches Wattenmeer, ist ein anerkanntes Nordseeheilbad mit Thalasso-Zertifikat und trägt das Prädikat Allergikerfreundliche Insel (ECARF-Siegel).

Weitere Informationen: www.borkum.de

Informationen für Medien:

Nordseeheilbad Borkum GmbH

genböck pr + consult

Dennis Möller
Goethestraße 1, 26757 Borkum
Tel. +49 (4922) 933-147
Dennis.Moeller@borkum.de
www.borkum.de

Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49-30-224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de

Bildunterschriften:

Bild 1: Joachim Llambi, Profitänzer und Juror der Sendung „Let’s Dance“, bietet im Rahmen der Borkumer Expertenwochen von 19. bis 21. September 2022 Tanzkurse für Einsteiger und begeisterte Tänzer an.

© Experts Mice

Bild 2: Die beste Boxtechnik und viele andere Fitness-Übungen erlernt man bei der Junioren-Weltmeisterin Nina Meinke. Sie leitet gemeinsam mit ihrem Trainer Kay Huste das „Fitness Box Camp“ vom 20. bis 24. Juni 2022.

© Martin Miseré

Bild 3: Vom 12. bis 17. September 2022 gibt es beim „Biathlon Camp“ die Möglichkeit, den Winter-Trendsport auszuprobieren. Dafür stehen Biathlon-Anlagen mit Lasertechnik auf dem Borkumer Strand bereit.

© Martin Miseré

Bild 4: Wer den Alltagsstress hinter sich lassen und neue Entspannungstechniken ausprobieren möchte, sollte die „Life Balance Days“ besuchen. Expertin Weiyi Tilgner-Chang zeigt hilfreiche Methoden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

© Moritz Kaufmann

Bild 5: Windsurf-Profis können sich auf Borkum richtig austoben. Vom 4. bis 6. Juni 2022 findet der „Multivan Windsurf Cup“ statt – ein Wettbewerb in den Disziplinen Racing, Slalom, Wave und Freestyle.

© Choppy Water

Bild 6: Ein Urlaub auf Borkum bietet nicht nur viel Spaß und Sport am Strand, sondern auch einzigartige Naturerlebnisse.

© Constantin Ticu