



### ***Borkumer Expertenwochen: Ottke macht mit Boxen fit, Biathlon im warmen Sand***

***Im Urlaub von einem Box-Weltmeister fit machen lassen. Mit einem Bronze-Medaillengewinner so richtig rund laufen. Oder im warmen Sandstrand Biathlon statt im Schnee ausprobieren. Wer Lust auf solch spannende sportliche Aktivitäten hat, sollte sich dringend das Programm der Borkumer Expertenwochen zu Gemüte führen. Denn dort kann man – in frischer Nordseeluft – tolle Sportkurse buchen und seine Ferien vital gestalten.***

#### ***„Fitness Box Camp“: Fäuste hoch mit Weltmeister Ottke***

Das „Fitness Box Camp“ direkt am Borkumer Strand leitet niemand geringerer als der ehemalige Box-Champion Sven Ottke – an der Seite von Fitness- & Motivationstrainer Michael Dela Cruz. In den Ring gegen den Ex-Weltmeister müssen die Teilnehmer allerdings nicht: Vielmehr stehen das Erlernen der Boxtechnik und die Verbesserung von Ausdauer und Beweglichkeit im Vordergrund. Ebenfalls zum Trainerteam gehören die frühere Junioren-Weltmeisterin und Europameisterin 2018 Nina Meinke, sowie Kay Huste, der Europameister 1998 und Sieger der Militärweltmeisterschaften war. *Vom 19. Juni bis 23. Juni 2023.*

#### ***„Lauf Camp“: Richtig laufen mit Marathon-Experten Steffny***

Wenn einer weiß, wie man am besten läuft, dann Herbert Steffny. Der Marathon-Dritte bei der EM 1986 und erfolgreiche Buchautor („Das große Laufbuch“) bietet im Rahmen der Borkumer Expertenwochen ein fünftägiges „Lauf Camp“ an. Theorie, Gymnastik, Faszientraining, Laktatmessung, Leistungsdiagnostik, orthopädische Prävention, Laufstilanalyse und vieles mehr gehören zum Programm. Und wo wird gelaufen? Am Strand, durch das kleine Inselwäldchen, über die Promenade, in der Sonne, gegen oder mit dem Wind – schöner geht es kaum. *Vom 11. September bis zum 15. September 2023.*

#### ***„Biathlon Camp“: Wintersport am Borkumer Strand ausprobieren***

Schnee gibt es im Sommer auf Borkum definitiv nicht. Trotzdem kann man sich am warmen Sandstrand beim Wintersport versuchen. Im Rahmen des „Biathlon Camps“ werden Trainingseinheiten (60 Minuten) dieses so beliebten Sport angeboten. Direkt am Borkumer Strand werden Biathlon-Schießanlagen mit Lasertechnik aufgebaut. Experte Jürgen Schmitz, der unter anderem den weltweiten Sport- und Eventbereich der Robinson Clubs aufgebaut hat, betreut die Teilnehmer und leitet sie an. *Vom 8. Juni bis 10. Juni und 7. September bis 9. September 2023.*

#### ***„Life Balance Days“: Etwas für sein Wohlbefinden tun***

Energietanken und Entspannen: Bei den „Life Balance Days“ lernen die Teilnehmer an drei Tagen wirkungsvolle Methoden für Körper, Geist und Seele kennen. ChiYoga, Meditation, Faszien & Mobility Moves, Qi Gong, Sonnengruß, Yoga-Walking, Rückentraining, Laufschiule sowie Koordinations-, Stabilisations- und Balancetraining gehören zu den Kursinhalten. Die Experten Weiwei Tilgner-Chang, Michaela Busch, Danny Arnold und Jürgen Schmitz sind alle zertifizierte Trainer:innen und Sportwissenschaftler mit jahrelanger Erfahrung. *Vom 5. Juni bis 7. Juni und vom 4. September bis zum 6. September 2023.*

### **„Functional Training Camp“: Fitnessboxen bis Kampfkunst**

Kann es einen schöneren Ort zum Sport treiben geben als am Strand oder in den Dünen? Das Functional Training Camp, ein ganzheitliches Trainingsprogramm, findet genau dort statt – außer es regnet. Und darum geht es in dem tollen Camp: Kraft und Beweglichkeit für den ganzen Körper, Stabilisation und Koordination sowie Ausdauer werden trainiert. Und zwar mit Fitnessboxen, Workshops mit Cardio- und Kraftelementen, Yoga, RückenFit, Outdoortraining, Laufschiule und Kampfkunst. Eine spannende und vielseitige Kombination. Die Kurse der Functional Training Camps werden der Wettersituation angepasst am Strand, in den Dünen oder in der Kulturinsel Borkum durchgeführt. Das Expertenteam besteht aus Gunda Slomka, Michael Dela Cruz, Nina Meinke und Jürgen Schmitz. *Vom 13. Juni bis 15. Juni 2023.*

### **„Boot Camp“: Auspowern an frischer Luft**

Auspowern zum Finale: Den Abschluss der Borkumer Expertenwochen bildet das Boot Camp. Hier werden die Teilnehmer noch einmal richtig fit gemacht. Ein effektives Outdoor-Workout am wunderbaren Strand von Borkum. *Vom 18. September bis zum 20. September 2023.*

Kurse buchen unter: [www.borkum.de/aktuelles/die-borkumer-expertenwochen/](http://www.borkum.de/aktuelles/die-borkumer-expertenwochen/)

### **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](http://www.borkum.de)

---

#### **Informationen für Medien:**

Nordseeheilbad Borkum GmbH  
Dennis Möller  
Goethestraße 1, 26757 Borkum  
Tel. +49 (4922) 933-147  
[Dennis.Moeller@borkum.de](mailto:Dennis.Moeller@borkum.de)  
[www.borkum.de](http://www.borkum.de)

genböck pr + consult  
Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel. +49-30-224877-01  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

#### **Bildunterschriften:**

Bild 1: Sandsack-Training am Strand: Ex-Champion Sven Ottke leitet das „Fitness Box Camp“.

© ExpertMice

Bild 2: Fäuste hoch und fit machen: Im „Fitness Box Camp“ kann man unter anderem die richtige Boxtechnik erlernen.

© Nordseeheilbad Borkum GmbH, ExpertMice/Martin Miseré

Bild 3: Wintersport am Strand: Interessierte können sich in Borkum im Biathlon versuchen.

© Nordseeheilbad Borkum GmbH, ExpertMice/Martin Miseré

Bild 4: Bei dem „Life Balance Days“ am Borkumer Strand steht das eigene Wohlbefinden im Vordergrund.

© Nordseeheilbad Borkum GmbH, Moritz Kaufmann