



BORKUM

FREIHEIT ATMEN

FÜR WEITERE
INFORMATIONEN UND
TICKETS: EINFACH DEN
QR-CODE SCANNEN!

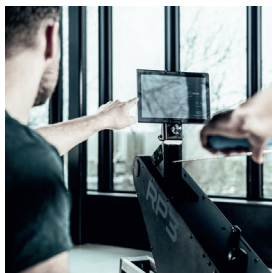


EXPERTENWOCHEN SEPTEMBER 2022 VON UND MIT DEN PROFIS LERNEN.



05.-09. SEPTEMBER | LAUF CAMP | GESAMTKURS buchbar

Ganz gleich, ob Sie nun Einsteiger oder erfahrener Läufer sind – im Lauf Camp zeigt Ihnen Europameister und Buchautor Herbert Steffny, wie Sie Urlaub und Lauftraining perfekt kombinieren können. Von individuellen Laufstilanalysen und Leistungsdiagnostik über Faszientraining bis hin zur Ernährung – die Inhalte des Camps sind sehr vielseitig. Machen Sie mit, haben Sie Spaß und genießen Sie es, fit zu sein!



12.-17. SEPTEMBER | ROWING ON THE BEACH

INZELEINHEITEN buchbar

Rudern ist nicht nur gesund, rückschonend und effektiv, sondern kann auch eine Menge Spaß machen. Besonders bei einem 60-minütigen Training mit der mehrfachen Olympiasiegerin Kathrin Boron, die an modernen Ergometern zeigt, worauf man dabei achten sollte. Ein besonderes sportliches Erlebnis ist hierbei garantiert!



12.-17. SEPTEMBER | BIATHLON CAMP

INZELEINHEITEN buchbar

Biathlon im Sommer? Am Strand? Ja, richtig! Auf Borkum ist nämlich alles anders... So können Sie hier unter der Leitung des langjährigen Experten Jürgen Schmitz direkt am traumhaften Strand 60 Minuten lang trainieren und vor malerischer Kulisse der Nordsee das Schießen und Laufen lernen. Dieses sportliche Abenteuer sollten Sie auf keinen Fall verpassen!



19.-21. SEPTEMBER | LLAMBI TANZT

GESAMTKURS buchbar

Man sagt „Tanzen ist die Poesie der Füße“. So steht auch das Tanzen mit dem ehemaligen Turniertänzer, Wertungsrichter und Moderator Joachim Llambi für spannende Tanzeinheiten, Spaß und gute Laune. Schreiben auch Sie Ihre eigene Poesie im Kurs „Llambi tanzt“!