

Die Volkshochschule Klappholtal

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (bereits 1919 gegründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist mit dem Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Seminargebühr:	350,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils gültige Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: info@akademie-am-meer.de

Nordic Walking 40 + & Qi Gong

Sanfte Wege zur Gesunderhaltung
Sylt entdecken - Natur erleben



Leitung: Renate Neumann
28. September bis 05. Oktober 2024

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

Nordic Walking 40+ & Medizinisches Qi Gong

Gemeinsam aktiv - Sylt entdecken – Natur erleben

Die Insel Sylt ist wie geschaffen für Nordic Walking, über 220 km Walkingwege, am Nordseestrand und Wattenmeer, durch Heidelandschaften, kleine Urwäldchen und Dünenlandschaften. Man muss sie entdecken, die kleinen und großen Wunder am Wegesrand; die Zeugnisse einer reichen Kulturgeschichte und Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt. So wird der aktive Gesundheitsurlaub eine Erholung für Körper, Geist und Seele. Nordic Walking ist eine sanfte Ausdauer-Sportart aus Finnland, die die Muskulatur des gesamten Körpers beansprucht und viele positive gesundheitliche Aspekte beinhaltet. Die Bewegung in der Natur an der frischen Nordseeluft beugt fast allen Zivilisationskrankheiten vor. Hierzu gehören Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Haltungs- und Bewegungsapparates, sowie Erkrankungen der Stoffwechselfunktionen und des Immunsystems, z.B. Diabetes mellitus, Übergewicht und Krebserkrankungen.

Nordic Walking – aber richtig! Mit der falschen Technik entsteht bei Nordic Walking nicht der gewünschte Effekt. Der Präventionskurs bietet die Möglichkeit, den korrekten Bewegungsablauf zu erlernen.

Seminarinhalte

- Aufwärmprogramm; sanfte Dehnung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- Erlernen der Grundtechnik (Diagonal) und Doppelstocktechnik
- Erlernen der „Handtechnik“ (öffnen und schließen beim Stockeinsatz)
- Allgemeine Informationen über Nordic Walking und gesunde Ernährung
- Medizinisches Qi Gong: Grundlagen, Brokatübungen, 5 Elemente Übungen

Nordic Walking ist leicht zu erlernen und jeder kann mitmachen. Es wird im mittleren Tempo gewalkt.

Renate Neumann

Seminarleiterin

Lukas Fendel

Akademieleiter

Seminarleitung: Renate Neumann, Qi Gonglehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong Akademie, Studienaufenthalte in China bei Prof. Lin, Meister Wang und Prof. Tu Renshun (TCM Klinik Peking). Spezialausbildungen: Das Wirbelsäulen-Qi Gong, Das Spiel der fünf Tiere, Die Sechs Heilenden Laute, Duft- und Fünf Wandlungsphasen-Qi Gong. Nordic-Walking Trainerin.

Themenfeld: Körper, Geist und Seele

Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser meistern zu können.

Seminarbeginn: Samstag, den 28.09.2024 um 20:00 Uhr

Seminarende: Samstag, den 05.10.2024 um 10:00 Uhr

Programm (Änderungen vorbehalten)

Samstag, den 28.09.2024

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin
Frau Renate Neumann

Sonntag, den 29.09.2024

8:00 Uhr Aufwärmprogramm und sanfte Dehnübungen

8:45 Uhr Frühstück

10:15 Uhr Nordic Walking – Erlernen der Grundtechnik
Kleine Wanderungen in der Umgebung von Klappholtal

12:00 Uhr Mittagessen

15:00 Uhr Geführte Wanderungen auf der Insel Sylt

18:30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Abendveranstaltungen: Entspannen mit Qi Gong, **Klangmeditation**
Tuina Selbstmassagen, Tages-Abschlussgespräch, Konzert

21:00 Uhr Schlusskreis

Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf. Ein Nachmittag frei für eigene Unternehmungen.

Samstag, den 05.10.2024

ab 7:30 Uhr Frühstück, anschließend Abreise

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, **kleiner Rucksack**, Regenschutz, Joggingsschuhe, Hallenturnschuhe mit weißer Sohle, Fernglas, Trinkflasche, Fotoapparat, Sonnenbrille, Mütze, Wollsocken, Schreibzeug.

Nordic Walking Spezialstöcke mit richtiger Handschlaufe, keine Wanderstöcke! (Körpergröße x 065 = Stocklänge in cm z.B. Leki oder Exel, verstellbar günstig) Bitte lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten!

Hinweis: Am Ende des Seminars erhalten Sie von der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung.

Das Seminar dient der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung.