

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 auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur 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 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 240,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 2,50 Euro pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

**Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List/Sylt**

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mail: info@akademie-am-meer.de

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



Nordic Walking 40 + & Qi Gong

Sanfte Wege zur Gesunderhaltung
Sylt entdecken - Natur erleben

Leitung: Renate Neumann

25. September – 2. Oktober 2010

Nordic Walking & 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 Stoffwechselfunktion und des Immunsystems, z.B. Diabetes mellitus und Übergewicht und Krebserkrankungen.

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

Seminarinhalte

- ein Aufwärmprogramm; sanfte Dehnung, Kräftigung und Lockerung
- erlernen der Grund- Diagonal- und Doppelstocktechnik
- erlernen der „Handtechnik“ (öffnen und schließen beim Stockeinsatz)
- Allgemeine Informationen über Nordic Walking und Gesunde Ernährung
- Atem – und Entspannungsübungen (Medizinisches Qi Gong)
- Es ist leicht zu erlernen und jeder kann mitmachen, es wird im mittleren Tempo gewalkt.
- Klangentspannung und Massage mit Klangschalen

Renate Neumann
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Seminarleitung

Renate Neumann, Qi Gonglehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong - Akademie, Weiterbildung durch Studienaufenthalte in China bei Prof. Lin, Prof. Tu Renshun und Meister Wang in Peking. Nordic Walking Trainerin. Anerkannt durch die DAK, Barmer, TK, BKK und vielen anderen Krankenkassen für Qi Gong Seminare zur Primärprävention.

Seminarbeginn: Samstag, den 25. September 2010 um 19:30 Uhr
Seminarende: Samstag, den 2. Oktober 2010 um 10:00 Uhr

Programm

Samstag, den 25. September 2010

- 15:00 Uhr** Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholtal.
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

Sonntag, den 26. September 2010

- 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
13:00 Uhr Mittagessen
15:00 Uhr Geführte Wanderungen auf der Insel Sylt
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Abendveranstaltungen: Entspannen mit Qi Gong und Klang, Tages- Abschlussgespräch, Filmabend
21:00 Uhr Schlusskreis

Montag bis Freitag:

gleicher Tagesablauf. Dienstag und Donnerstagnachmittag und ein Abend frei für eigene Unternehmungen

Samstag, den 2. Oktober 2010.

8:45 Uhr Frühstück, anschließend Abreise

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, kleiner Rucksack, Regenschutz, Joggingsschuhe, Fernglas, Trinkflasche, Sonnenbrille, Mütze, Wollsocken, Schreibzeug, Wecker. **Nordic Walking Spezialstöcke mit richtiger Handschlaufe, keine Wanderstöcke!** (Körpergröße x 065 = Stocklänge in cm. Leki oder Exel z.B. verstellbar günstig) Nordic Walking Spezialhandschuhe. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten!

Hinweis: Dieses Seminar ist ein Präventionsangebot vieler Kranken- und Ersatzkassen und wird daher bezuschusst. Der Zuschuss sollte rechtzeitig vor Seminarbeginn bei der Krankenkasse beantragt werden durch Vorlage dieser Information. Am Ende des Seminars erhalten Sie von der Akademie am Meer und der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Das Seminar ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.