

## 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. 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 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 320,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Ausflüge und Busfahrten ca. 40,- €. Zuzüglich Kurtaxe 1,50 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](mailto: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

29. September – 06. Oktober 2018

## **Nordic Walking 40 + & 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 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 mit Klangschalen,

**Renate Neumann**  
Seminarleiterin

**Hartmut Schiller M.A.**  
Akademieleiter

### **Seminarleitung**

Renate Neumann, Qi Gonglehrerin und Fachlehrer Ausbildung 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 und Fünf Wandlungsphasen – Qi Gong. Nordic Walking-Trainerin.

**Seminarbeginn: Samstag, den 29. September 2018 um 19:30 Uhr**

**Seminarende: Samstag, den 06. Oktober 2018 um 10:00 Uhr**

### **Programm (Änderungen vorbehalten)**

#### **Samstag, den 29. September 2018**

**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 30. September 2018**

**8:15 Uhr** Aufwärmprogramm und sanfte Dehnübungen

**9:00 Uhr** Frühstück

**10:30 Uhr** Nordic Walking – Erlernen der Grundtechnik, kleine Wanderungen in der Umgebung von Klappholtal

**12:30 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, Tuina Selbstmassagen,

**21:00 Uhr** Schlusskreis

#### **Montag bis Freitag:**

gleicher Tagesablauf. Ein Nachmittag frei für eigene Unternehmungen.

**Schiffsausflug durch das Weltnaturerbe Wattenmeer zu den Seehundbänken.**

#### **Samstag, den 06. Oktober 2018,**

**ab 7:30 Uhr** Frühstück, anschließend Abreise

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

**Hinweis:** Am Ende des Seminars erhalten Sie von der Akademie am Meer und der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung. Das Seminar ist auch als **Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt und dient der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung.**