



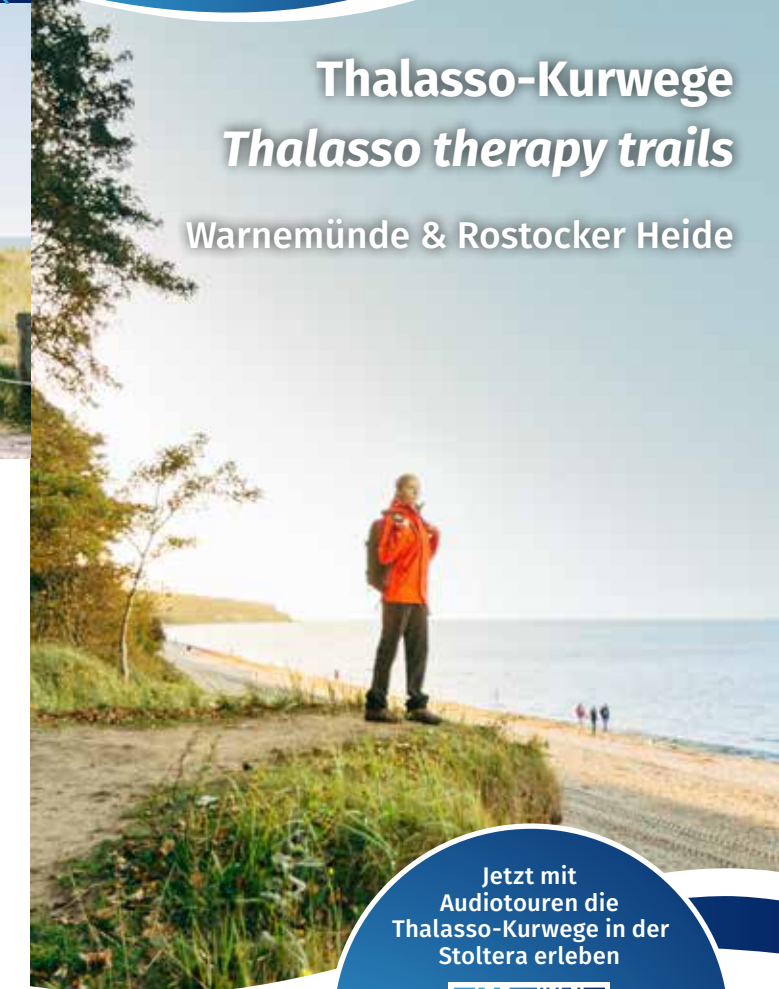
Gesundes Gehen Zwischen Ostsee und Küstenwald

Healthy walking
Between the Baltic Sea and coastal forest



Thalasso-Kurwege Thalasso therapy trails

Warnemünde & Rostocker Heide



Jetzt mit
Audiotouren die
Thalasso-Kurwege in der
Stoltera erleben

Download der App
izi.TRAVEL

HEILSAM Klima und Natur der Ostseeküste

Im Seebad Warnemünde, dem Naturschutzgebiet Stoltera und der Rostocker Heide trifft Ostseeluft auf Waldluft. Dieses milde Reizklima bietet ideale Bedingungen für einen gesunden und gesundheitsfördernden Aufenthalt. Zehn verschiedene Thalasso-Kurwege auf Sand- und Waldboden sowie in der Brandungszone sind leistungsphysiologisch bewertet. Auf diesen Wegen ist gesundheitsförderndes, heilklimatisches Gehen und Wandern möglich, das zur Verbesserung der Gesamtleistung beiträgt. Durch das Wechselspiel von Bewegung, Entspannung und klimatischen Einflüssen erfolgt die gezielte Behandlung.

Das Warnemünder Ostseeklima wirkt besonders heilsam auf:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Stoffwechselerkrankungen
- Hauterkrankungen
- Osteoporose
- Stärkung des Immunsystems und der eigenen Leistungsfähigkeit

HEALING Climate and nature of the Baltic Sea coast

In the seaside resort Warnemünde, at nature reserve Stoltera and the Rostocker Heide, Baltic air meets forest air. This mild stimulating climate offers ideal conditions for a healthy and health-promoting stay. 10 different thalasso therapy trails on sandy and forest soil as well as in the surf zone are assessed in terms of performance physiology. On these trails, health-promoting, fresh air and exercise treatments (in a healing climate) are possible and contributes to the improvement of overall performance. Through the interplay of movement, relaxation and climatic influences, targeted treatment takes place.

The Baltic Sea climate of Warnemünde has a particularly beneficial effect on:

- cardiovascular disorders
- illness of the respiratory tract
- skin ailments
- metabolic disorders
- osteoporosis
- strengthening of the immune system and own efficiency

Hinweise & Tipps zum heilklimatischen Wandern und Gehen:

1. Bewegung an der frischen Luft tut jedem Körper in jedem Alter gut und das in jeder Jahreszeit.
2. Auf Waldboden gehen Sie wind- und sonnengeschützter als am Strand. Die Atmosphäre des Waldes lässt den Körper dabei schneller zur Ruhe kommen.
3. Die Luft in der Brandungszone ist in ständiger Bewegung und enthält maritimes Aerosol, dessen Wirkung einem natürlichen Inhalationsgerät gleicht.
4. Die Meereskante ist die Zone mit der höchsten Luftreinheit, die besonders für Allergiker geeignet ist.
5. Ein Strandspaziergang gegen den Wind beansprucht und trainiert die Gelenke und die Muskulatur stärker als die Wanderung auf festem Waldboden.
6. Tragen Sie beim Klimawandern der Jahreszeit entsprechende sportliche Kleidung und feste Schuhe.

Advices & recommendations for healthy climate hiking and walking:

1. Exercises and movement in fresh air is a benefit for everyone in every season.
2. Walking in the forest provides protection of sun and wind. Let your body calm down.
3. Air in surf zone is constantly in motion and comprises natural aerosol. Spending time near the surf zone is like using a vaporizer.
4. The edge of the sea offers purest air. Persons suffering from allergies can breathe in easily.
5. Walking is good exercise for your joints and muscles. A walk along the beach and against the wind can be more demanding than a walk in the forest on solid ground.
6. According to the season we recommend to wear appropriate clothing and boots.

Impressum/Imprint

Herausgeber/Publisher: Tourismuszentrale Rostock & Warnemünde, Am Strom 59, 18119 Rostock-Warnemünde, Tel. +49 (0)381 3812985, www.rostock.de
Karten/Maps: ©Hanse- und Universitätsstadt Rostock (CC BY 4.0), Kartendaten ©OpenStreetMap (ODbL) und LkKfS-MV, weitere Kartenthemen ©Tourismuszentrale Rostock & Warnemünde
Druck/Printing: flyeralarm

Fotos/Photos: TZRW/Timo Roth (Titel), TZRW/Joachim Kloock, TZRW/Timo Roth (10/2019) Alle Angaben und Daten nach bestem Wissen und Gewissen, aber ohne Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Änderungen vorbehalten.
 All information and translations to the best of our knowledge and belief, but no liability assumed. Subject to change without prior notice.

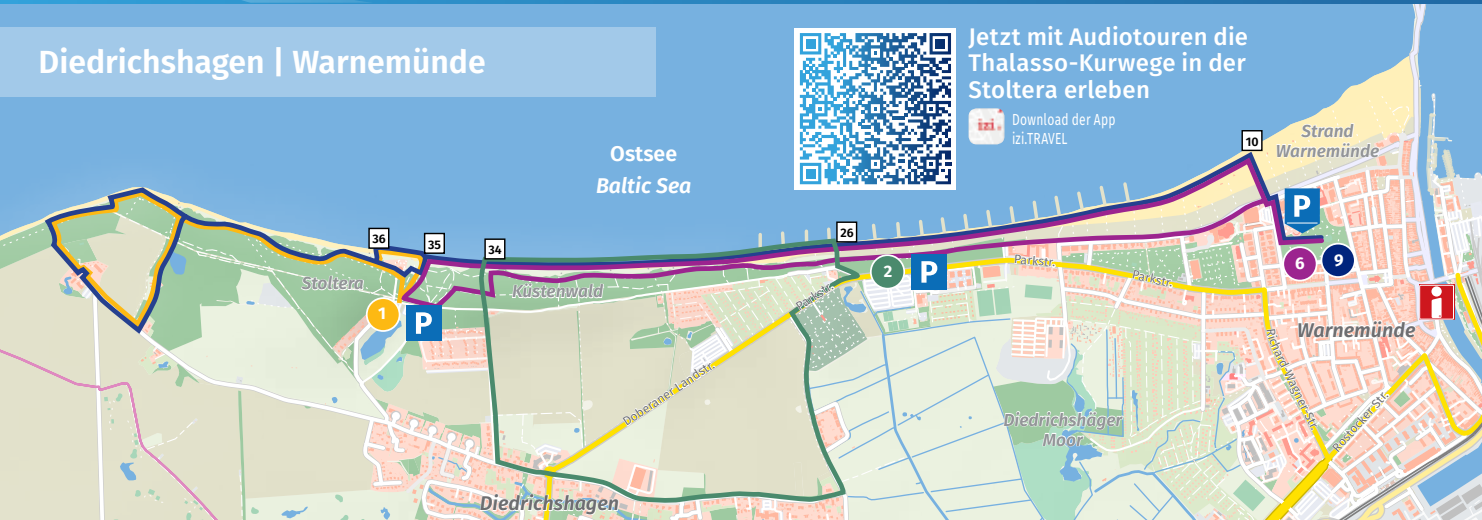


Diedrichshagen | Warnemünde



Jetzt mit Audiotouren die Thalasso-Kurwege in der Stoltera erleben

Download der App
izi.TRAVEL



Hohe Düne | Markgrafenheide | Rostocker Heide

- Tourist-Information / Tourist Information office
- Strandaufgang / Beach access
- Parkplatz / Parking space
- Tiefgarage / Underground parking



Tourismuszentrale Rostock & Warnemünde
Tourist Board Rostock & Warnemünde

Tourist-Information Rostock
Universitätsplatz 6 (Barocksaal) · 18055 Rostock

Tourist-Information Warnemünde
Am Strom 59/Eingang Kirchenstr. · 18119 Rostock-Warnemünde

Nov–Apr Mo–Fr 10.00–17.00, Sa 10.00–15.00;
Mai–Okt Mo–Fr 10.00–18.00, Sa/So 10.00–15.00
Nov–Apr Mon–Fri 10.00–17.00, Sat 10.00–15.00;
May–Oct Mon–Fri 10.00–18.00, Sat/Sun 10.00–15.00

Tourist-Information Markgrafenheide (Heidehaus)
Warnemünder Straße 3 · 18146 Rostock-Markgrafenheide

Jun–Sep saisonal
Jun–Sep seasonal

PIER 7 – Cruise Passenger Information
Am Passagierkai 1 · 18119 Rostock-Warnemünde

Apr–Okt (bei Kreuzfahreranläufen)
Apr–Oct (when cruise ships arrive)

	Schwierigkeitsgrad Level of difficulty*	Länge Length	kcal-Verbrauch bei 5 km/h Calories burned walking 5 km/h	Start
1	Leicht/Easy	3,7 km	264	Wilhelmshöhe
2	Leicht/Easy	4,7 km	396	Kleiner Sommerweg/Parkstraße
3	Leicht/Easy	7,0 km	376	Borwin (am Fähranleger/at ferry dock)
4	Leicht/Easy	5,1 km	396	Stubbenwiese
5	Moderat/Moderate	10,6 km	611	Borwin (am Fähranleger/at ferry dock)
6	Moderat/Moderate	7,5 km	594	Kurpark Warnemünde
7	Anspruchsvoll/Challenging	13,3 km	1.056	Borwin (am Fähranleger/at ferry dock)
8	Anspruchsvoll/Challenging	11,2 km	1.105	Stubbenwiese
9	Anspruchsvoll/Challenging	11,0 km	1.105	Kurpark Warnemünde
10	Schwierig/Difficult	16,9 km	1.700	An der See

* leistungsphysiologisch ohne Windeinfluss (1=leicht/10=schwer)/without the influence of wind (1=easy/10=difficult)

Sie bewegen sich auf öffentlichen Wegen, die z.T. entlang von Straßen führen bzw. diese kreuzen. Achten Sie bitte jederzeit auf den Straßenverkehr./You are walking on public ground and thalasso therapy trails might follow or cross public roads. Please pay attention to road traffic.