

# Mein Urlaub

**ROSTOCK & WARNEMÜNDE**

THALASSO - GESUNDHEIT AM MEER | SEASIDE SPA AND HEALTH



Mehr Infos  
more information:



# Warnemünde - Thalasso im Seebad

Warnemünde - Thalasso in the seaside resort

Entdecken Sie Warnemündes Ostseestrand: atmen Sie die reine Luft, spüren Sie den angenehmen Wind und tauchen Sie ein in eine erfrischende Verbindung zwischen Himmel und Meer, Sand und Sonne.

Warme Tage im Sommer, kalte Stürme im Winter, aber keine Extreme. Das milde Reizklima der Ostsee lässt die Gäste in Warnemünde ganzjährig entspannen. Spazieren Sie auf den Molen ins Meer hinein, atmen Sie durch und fühlen Sie sich bereits nach kurzer Zeit, unbeschwerter, freier und entspannter - egal zu welcher Jahreszeit. Seien Sie dabei, wenn Veranstaltungen am Strand zu einem aktiven Urlaub einladen. Entschleunigen Sie bei maßgeschneiderten Wellness- und Gesundheitsangeboten und finden Sie wieder Ihre Mitte - hier in Warnemünde.

*Discover Warnemünde: breathe the pure air, feel the pleasant wind and immerse yourself in a refreshing combination of sky and sea, sand and sun.*

*Warm days in summer, cold storms in winter, but no extremes. The mild bracing climate of the Baltic Sea ensures a relaxed stay in Warnemünde all year round. So enjoy your stay: take a walk along the piers stretching into the sea, take a deep breath and after a short while, you will already feel more light-hearted - regardless of the time of year. Be there when events on the beach invite you to an active holiday. Relax over tailored wellness and health offers and rediscover your inner self - here in Warnemünde.*



Mehr Infos  
more information:



# Thalasso – Heilkraft des Meeres

The healing power of the sea

Das Meer und seine Schätze - schon die alten Griechen wussten um seine besondere Wirkung auf die Gesundheit des Menschen. Meerwasser und Meerluft, Sonne, Algen, Sand und Schlick sind Elemente des Thalasso-Heilverfahrens, welches nur direkt am Meer wirkungsvoll sein kann - wie hier in Warnemünde mit dem 1. zertifizierten Original Thalasso Zentrum Deutschlands am Hotel Neptun.

Erstmals wissenschaftlich belegt hat die heilenden Effekte des Meeraufenthaltes auf das Wohlbefinden der englische Arzt Richard Russell bereits 1750. Gerade die Bewegung am Meer und der Einfluss des Meeresklimas wirken sich dabei positiv auf den Organismus aus. Qualifizierte Thalasso-Anwendungen zu Heil-, Präventions- und kosmetischen Zwecken runden eine ausgewogene Thalasso Behandlung ab.

*The sea and its treasures - even the ancient Greeks knew about its special effect on human health. Seawater and sea air, sun, algae, sand and mud are elements of the Thalasso therapy, which can only be effective directly by the sea - as here in Warnemünde with the first certified Original Thalasso Center in Germany at Hotel Neptun.*

*The English doctor Richard Russell scientifically proved the healing effects of a stay at the sea on the well-being for the first time as early as 1750. Especially the movement at the sea and the influence of the sea climate have a positive effect on the organism. Qualified Thalasso treatments for healing, preventive and cosmetic purposes complete a balanced Thalasso treatment.*

# Unsere Badeärztinnen im Gespräch

Interview with our spa doctors



Das milde Reizklima und die salzhaltige Luft sind für gesunde Menschen aller Altersgruppen einfach wohltuend – aber nicht nur für sie. Denn diese Bedingungen sind auch pure Naturheilmittel für Besucher mit chronischen Erkrankungen. Unsere Badeärztinnen Dr. Christine Teichert und Dr. Regina Schwanitz erklären warum.



## Dr. med. Regina Schwanitz

Prakt. Ärztin und FÄ für Sportmedizin mit Zusatzbezeichnungen für Akupunktur, Balneologie und medizinische Klimatologie (Kurärztin), Chirotherapie und Naturheilverfahren, Visiting Professor (Hubei Universität für Chinesische Medizin)

### ADRESSE:

Praxis im Kurhotel Sanddorn  
Strandweg 12  
18119 Rostock-Warnemünde  
Tel.: +49 (0) 381 5439935  
Email: reginaschwanitz@aol.com



## Dr. med. Christine Teichert

FÄ für Allgemeinmedizin und Radiologie, spezialisiert u.a. auf Akupunktur, Balneologie und med. Klimatologie (Kurärztin), Manualtherapie, Anti Aging Behandlungen, Vorsorge und Gefäßmedizin

### ADRESSE:

Medical Wellness Therapiezentrum  
(im Hotel Warnemünder Hof)  
Stolteraer Weg 8  
18119 Rostock-Warnemünde  
Tel.: +49 (0) 381 5430102  
www.privatmedizin-rostock.de

Hinweis: Die Behandlungen erfolgen auf private Rechnung. Sie sind keine Kassenleistung.

## Thalasso – das klingt nach Gesundheit. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

*Dr. Regina Schwanitz:* Das ist eine Klimatherapie, die die Heilkraft des Meeres ausnutzt.

*Dr. Christine Teichert:* Das Wort Thalasso kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Gesundheit aus dem Meer“. Bereits Kleopatra wusste um die Heilkräfte des Meeres, aber auch die Griechen und Römer schöpften aus dieser „maritimen Apotheke“.

## Wie genau wirken das milde Reizklima und die salzhaltige Luft?

*Dr. Schwanitz:* In der Brandungszone entsteht ein natürliches Aerosol aus Luft und Salzwasser. Wer also direkt am Wasser spazieren geht, atmet diese Salzlösung ein. Dadurch wird das Sekret in Nase und Bronchien gelöst. Außerdem wird durch den Kühlreiz der Wärmehaushalt des Körpers reguliert. So ist es eine gute Möglichkeit, sich gegen Infektionen zu wappnen, indem das Immunsystem gestärkt sowie die physi-

sche und psychische Leistungsfähigkeit erhöht werden.

*Dr. Teichert:* Wichtig ist der Wechsel zwischen Wandern am Strand und im Wald. Unter den Bäumen ist es wind- und sonnengeschützt. Direkt an der Wasserkante, dort, wo die Wellen sich brechen, werden die Lungen durch die Aerosole befeuchtet. Das wirkt wie ein Inhaliergerät, der Effekt ist schon nach einer halben Stunde zu spüren.

## Bei welchen Erkrankungen nützt eine Thalasso-Therapie?

*Dr. Schwanitz:* Allergikern geht es hier in Warnemünde schnell besser, außerdem Menschen mit Hautproblemen oder Atemwegserkrankungen. Auch Patienten mit Osteoporose, Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen tut die Bewegung am und im Wasser gut. Im Sommer ist das Meer selbst warm genug, im Winter werden in den Thalasso-Einrichtungen spezielle Bäder angeboten.

*Dr. Teichert:* Die „Schätze des Meeres“ heilen und entspannen: Die Salzmi-

schung des Meerwassers ähnelt der des menschlichen Blutes. Sie wird daher besonders gut vom Körper aufgenommen und unterstützt Heilungsprozesse bei: Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, entzündlichen Darmerkrankungen, Herz- und Kreislaufproblem sowie bei Migräne, Schwächungen der Atemwege, bei Hautkrankheiten und zur Entspannung.

## Können Patienten von sich aus diese Therapien anwenden?

*Dr. Schwanitz:* Vorher ist ein Besuch beim Badearzt auf jeden Fall ratsam, um einzuschätzen, wie die Belastungsfähigkeit des Einzelnen ist. Hier geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um Ausdauer-Bewegung.

*Dr. Teichert:* Die Urlauber können natürlich von sich aus die Kur-Angebote nutzen, auch ich führe bei meinen Kurgästen ein ausführliches Check-up-Programm durch. Aber ein Ostsee-Urlaub muss nicht immer aus umfangreichen Anwendungen und ausgiebigen Bädern bestehen. Ausgeschilderte Kurwege entlang

des Strandes oder im Dünenwald, ein Rundweg durch Warnemünde gehören ebenfalls zu einer Kur dazu, denn bei einem Spaziergang kann man das Heilklima der Ostsee hervorragend für das eigene Wohlbefinden nutzen.

## Wie unterscheiden sich Thalasso-Anwendungen im Sommer und im Winter?

*Dr. Teichert:* Egal zu welcher Jahreszeit: Wasser, Luft, Sonne – wer sich regelmäßig im Freien bewegt, der weiß, wie gut das tut! Gerade im Sommer bei einem Bad im Meer, einem strammen Spaziergang entlang der Brandung oder bei der Morgengymnastik am Strand wirken die Heilkräfte des Meeres auf unseren Körper und unsere Psyche. Im Winter ist es wichtig, auf die richtige Bekleidung zu achten.

*Dr. Schwanitz:* Im Sommer hilft unser mildes Reizklima mit seiner Kühle, dass man sich mehr belasten kann als zum Beispiel am Mittelmeer, wo es sehr heiß wird. Wenn es dagegen im Winter hier sehr kalt ist, muss man vorsichtig sein, weil die Gefäße durch die tiefen Temperaturen unflexibel werden.

## Ist Thalasso nur etwas für Patienten?

*Dr. Teichert:* Nein, das tut jedem gut! Das Meerwasser wirkt entgiftend und reinigend; es hat eine positive Wirkung auf Haut und Nägel - sowohl als Meerwasserbad oder in Form von kleinen Salzteilchen, die bei einem Strandspaziergang auf die Haut gelangen.

*Dr. Schwanitz:* Thalasso dient sowohl der Therapie als auch der Prävention. Auch psychische Dysbalancen wie Burnout oder Tinnitus sind am Meer gut zu behandeln, weil hier die Entspannung noch dazukommt.

## Was ist für Sie ein „gesunder Tag“ in Warnemünde?

*Dr. Teichert:* Ich gehe gerne eine große Runde mit meinem Hund durch den Wald und dann direkt am Strand an der Wasserkante entlang. Die frische und salzhaltige Meeresbrise wirkt entspannend, dazu das Meeresrauschen, der Sonnenschein und der Tag ist perfekt.

*Dr. Schwanitz:* Für mich gehört auf jeden Fall ein Spaziergang am Meer dazu,

wirklich direkt an der Wasserkante, nicht weit oben am Strand. Aber wichtig ist auch der Wechsel zwischen Wandern am Wasser und Wandern im Küstenwald. Denn am Strand ist es für Ungeübte oft belastend für die Gelenke. Deshalb sind die Wege im Wald günstiger.

English version  
available at



## Thalasso-Tipps für jeden Tag

Experience thalasso everyday

Brandungswandern  
walking in the surf

Barfußlaufen im Sand  
running barefoot in the sand

Meditation am Strand  
meditation on the beach

Spaziergang auf der Mole  
strolling along the pier

Entspannen im Strandkorb  
relaxing in a beach chair

Meerbaden und Wassersport  
sea bathing and water sports

# Kraftvoll und gesund durch Ostsee-Wassertreten

The power of treading water in the baltic sea

Wassertreten nutzt die gesundheitsfördernde Wirkung von Wasser auf den Körper und gehört zu den bekanntesten Behandlungsformen in der Hydrotherapie. Die gezielte Auf- und Abbewegung der Beine im Wasser regt unter anderem Kreislauf und Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Dabei spüren Sie die Frische des Meeres und atmen die milde Salzlucht der Ostsee.

In Warnemünde, direkt im flachen Uferbereich der Ostsee, bieten wir im Frühjahr und Herbst Kurse an, in denen Sie unter professioneller Anleitung von ausgebildeten Therapeuten die Grundlagen des Wassertretens erlernen können.

Treading water uses the health-promoting effect of water on the body and is one of the best-known forms of treatment in hydrotherapy. The targeted up and down movement of the legs in the water stimulates circulation and metabolism, promotes blood circulation and strengthens the immune system. You can feel the freshness of the sea and breathe the mild salt air of the Baltic Sea.

In Warnemünde, directly on the shallow shore of the Baltic Sea, we offer courses in spring and autumn, in which you can learn the basics of treading water under the professional guidance of trained therapists.

Finden Sie jetzt den passenden Kurs in unserem Online-Kalender  
Check our online calendar to find the matching course



### DIE EXPERTIN

*Kristina Portwich*  
Kur- und Gesundheitszentrum Vital & Physio

- über 20 Jahre Erfahrung als Leiterin des Therapiezentrums in Warnemünde
- ausgebildete Physiotherapeutin, Osteopathin, Manualtherapeutin und Lymphtherapeutin
- freie Dozentin und erfahrene Kurstrainerin
- Entwicklung neuer Kurskonzepte

„Wassertreten bringt Ihren Kreislauf in Schwung und wirkt sich positiv auf die Haut-, Lymph- und Blutzirkulation aus. Dies stärkt Ihr Immunsystem und unterstützt Ihre Gesundheit.“

### THE EXPERT

- over 20 years of experience as head of a therapy center in Warnemünde
- physiotherapist, osteopath, manual therapist and lymphatic therapist
- freelance lecturer and experienced course trainer
- Development of new course concepts

„Treading water gets your circulation going and has a positive effect on skin, lymph and blood circulation. This strengthens Your immune system and supports your health.“

Kostenfreie Karten und Audiotouren  
free maps and audio tours



# Durchatmen auf unseren Thalasso-Kurwegen

Breathe deeply on our Thalasso therapy trails

Im Seebad Warnemünde, dem Naturschutzgebiet Stoltera und der Rostocker Heide trifft Ostseeluft auf Waldluft. Begeben Sie sich in diesem milden Reizklima auf einen unserer zehn Thalasso-Kurwege und entdecken Sie die gesundheitsfördernde Wirkung in einzigartiger Naturlandschaft. Die ausgewiesenen Thalasso-Kurwege führen Sie durch die idyllische Küstenlandschaft auf Sand und Waldboden sowie in der Brandungszone. Das Wechselspiel aus Bewegung, Entspannung und klimatischen Einflüssen trägt zur gesundheitsfördernden Wirkung des heilklimatischen Wanderns bei.

*In the seaside resort of Warnemünde, the Stoltera nature reserve and the coastal forest Rostock Heath, Baltic Sea air meets forest air. So embark on one of our ten Thalasso therapy trails in this mild stimulating climate and discover the health-promoting effects in a unique natural landscape. The marked Thalasso therapy trails lead you through the idyllic coastal landscape on sand and forest floor as well as in the surf zone. The interplay of movement, relaxation and climatic influences contributes to the health-promoting effect of therapeutic hiking.*

# Starke Partner

Competent partners



## Naturheil- & physiotherapeutische Praxis Christine Heide

Möchten Sie Ihren Alltag vergessen, plagen Sie körperliche Beschwerden, hat Corona Spuren bei Ihnen hinterlassen? Dann buchen Sie eine ambulante Badekur bei uns oder einen Behandlungstermin vor Ort. Entdecken Sie ganzheitliche Schmerztherapie in Kombination mit der klassischen Physiotherapie sowie Entspannung für Körper & Seele. So werden Sie gesund!

[www.heilpraxis-warnemuende.de](http://www.heilpraxis-warnemuende.de)



## Hotel NEPTUN

Das 5-Sterne-Hotel liegt direkt am Strand im Ostseebad Warnemünde. Aus jedem Zimmer, den Restaurants und dem Wellnessbereich kann man aufs Meer schauen. Hier befindet sich das 1. Original-Thalasso-Zentrum Deutschlands mit Meerwasser-Pool, Meerblick-Sauna, Fitness und umfangreichen Thalassoangeboten.

[www.hotel-neptun.de](http://www.hotel-neptun.de)



## Hotel Godewind

**Basenfasten, Fastenwandern** oder **Original Schrothkur** .... neue Stärke und inneres Wohlbefinden bei einer Kur an der Ostsee im familiengeführten Hotel finden. Lassen Sie die Seele baumeln, Ruhe und Geborgenheit erfahren und genießen. Wohlbefinden sowie die eigene Gesundheit stärken sind wichtiger Bestandteil.

[www.godewind-hotels.de](http://www.godewind-hotels.de)



## Hotel Ostseeland

Die gesunde und frische Meeresluft kann man bereits bei der Ankunft riechen. Nur 200 Meter von der Ostseeküste entfernt liegt unser Landhotel Ostseeland im Seebad Diedrichshagen. Warnemünde ist nur ca. vier km entfernt. Das Ostseeland liegt umgeben von Wiesen und Wäldern idyllisch gelegen und bietet sich für Spaziergänge und Radtouren durch den Küstenwald an.

[www.hotel-ostseeland.de](http://www.hotel-ostseeland.de)



## Hotel Stolteraa

Nur wenige Schritte vom weißen Ostseestrand entfernt, liegt das traditionsreiche Haus Stolteraa mit Dünenblick. Die traumhafte Lage ermöglicht unseren Gästen einige Bestandteile der Thalasso-Therapie wie Aerosole, Meerwasser, Sonne und Natur ausgiebig zu nutzen. In der nahe gelegenen Kurarztpraxis können ambulante Behandlungen wahrgenommen werden.

[www.hotel-stolteraa.de](http://www.hotel-stolteraa.de)



## Vital & Physio

**Kur- und Gesundheitszentrum**  
Das Kur- und Gesundheitszentrum ist der Anlaufpunkt im Herzen von Warnemünde für ambulante Kuren und professionelle therapeutische Behandlungen. Ob therapeutische Anwendungen nach Operationen, osteopathische Behandlungen oder Personal Coaching (z.B. Nordic Walking, Atemgymnastik). Vital & physio bietet ganzheitliche Heilverfahren, Kurse, Wohlfühl-Arrangements, eigens entwickelte Massagen und Gesundheitskonzepte.

[www.vital-physio.de](http://www.vital-physio.de)

## Kurhotel Sanddorn

Unmittelbar am Ostseestrand befindet sich das Kurhotel Sanddorn in ruhiger Lage an der Promenade. Hier genießen Sie den Blick aufs Meer und atmen gesunde Ostseeluft. Die Kurarztpraxis direkt im Haus bietet ein umfassendes Gesundheitsangebot, mit Thalasso-Maßnahmen, wie Meerwasserbäder und Packungen mit Algen, z. T. in Kombination mit Naturheilverfahren und chinesischer Medizin.

[www.kurhotel-sanddorn.de](http://www.kurhotel-sanddorn.de)



## Ringhotel Warnemünder Hof

Das Hotel ist nur 950 Meter vom Strand entfernt. Die 113 individuellen Zimmer sind geschmackvoll eingerichtet. Das Restaurant bietet ein vielfältiges Angebot mit frischen, regionalen Speisen. Der SPA-Bereich mit Pool, Saunen, Massagen, Beauty und Privatarztpraxis mit ganzheitlichen Kuren gehört ebenso zum Angebot wie ein hauseigener Fahrradverleih.

[www.warnemuender-hof.de](http://www.warnemuender-hof.de)



## Hotel Strandhafer

Fühlen Sie die zarte Brise auf der Haut und lauschen dem Rauschen der Wellen - Erholung für den Geist. Harmonie finden Sie in unserem AQUA Spa mit Innenpool, Finnischer- und Bio-Sauna. Abgerundet mit einer Schwedischen- oder Aroma-Massage sowie einer Kosmetikbehandlung ist Ihre Entspannung vollkommen.

[www.hotel-strandhafer.de](http://www.hotel-strandhafer.de)



[rostock.de](http://rostock.de)

Lust auf Urlaub?  
Buchen Sie Ihr Hotel bequem online.  
*Book your hotel conveniently online.*

# Partnerverzeichnis register

## Unterkünfte mit Gesundheits- / Wellnessangeboten Hotels with spa / health offers

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| Aja Resort Warnemünde        | www.aja.de                    |
| Grünblau Vitalpension        | www.gruenblau-vitalpension.de |
| Hotel Godewind               | www.hotel-godewind.de         |
| Hotel Neptun                 | www.hotel-neptun.de           |
| Hotel Ostseeland             | www.hotel-ostseeland.de       |
| Hotel Stolteraa              | www.hotel-stolteraa.de        |
| Hotel Strandhafer            | www.hotel-strandhafer.de      |
| Kurhotel Sanddorn            | www.kurhotel-sanddorn.de      |
| Ringhotel Warnemünder Hof    | www.warnemuender-hof.de       |
| Strandresort Markgrafenheide | www.strandresort.de           |
| Strandhotel Hübner           | www.hotel-huebner.de          |

## Gesundheitspraxen | Physiotherapien | Ambulante Kuren Health center | Physiotherapies | Outpatient cures

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| Naturheil- und Physiotherapeutische Praxis C. Heide | www.heilpraxis-warnemuende.de |
| Vital & Physio                                      | www.vital-physio.de           |

## Wassersport | Surfen | Stand-up Paddeln Watersports | Surfing | Standup paddling

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| jetboard.EXPERIENCE           | www.jetboard-rostock.de |
| Supreme Surf                  | www.supremesurf.de      |
| Wassersportzentrum Warnemünde | kaba-topp@web.de        |

## Bewegungsangebote | Coaching | Personal Training Exercise | Coaching | Personal training

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| SELFCARE.TEACHERS        | 4selfcare-teachers.my.canva.site |
| Die Schrittemacher       | www.dieschrittemacher.de         |
| Yogameer - Corinna Lange | www.yogameer.de                  |
| YOGA INN                 | www.yogainnrostock.de            |

## Badeärztinnen Spa doctors

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| Dr. Regina Schwanitz   | reginaschwanitz@aol.com      |
| Dr. Christine Teichert | www.privatmedizin-rostock.de |

Partner im/ associated partner of



Service/ advice

Kostenfreie Beratung zu ortsansässigen Gesundheitsangeboten im Urlaub/ Free advice on local health services during your holiday

gesundheitslotse@rostock.de  
Tel.: +49 (0)381 5480012

Ein Service der Tourismuszentrale Rostock & Warnemünde/ an offer of the Tourist Board Rostock & Warnemünde

### Impressum/ imprint

**Herausgeber/Publisher:** Tourismuszentrale Rostock & Warnemünde, Am Strom 59, 18119 Rostock- Warnemünde  
**Fotos/Photos:** Holger Martens, TZRW/T.Roth, Dr. R. Schwanitz, Dr. Ch. Teichert, Hotel NEPTUN, Warnemünder Hof, Hotel Ostseeland, Hotel Godewind/AdobeStock\_87466448, Kurhotel Sanddorn, Hotel Stolteraa, Hotel Strandhafer, Vital & Physio, Christine Heide, AdobeStock\_Kzenon  
**Texte/Text:** TZRW, Dörte Rahming  
**Satz/Layout:** TAURUS Werbeagentur  
**Hinweis:** Alle Angaben und Daten nach bestem Wissen und Gewissen, aber ohne Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.  
**Please note:** We take no responsibility for the completeness and correctness of information and data in this brochure. Unauthorised copying prohibited.

# THALGO

LA BEAUTÉ MARINE



## THALASSO

### Kraft des Meeres

Die Thalasso Therapie nutzt das enorme Potential des Meeres und der Algen für eine ganzheitliche Kur.

### THALGO & Thalasso

Mit der Entwicklung von Pflegekonzepten auf Basis von Algen & maritimen Wirkstoffen agiert THALGO als unübertroffener Partner in Sachen Thalasso-Therapie.

### Stolzer Partner

Das Hotel Neptun in Warnemünde ist der Thalasso-Spezialist an der Ostsee und seit vielen Jahren Partner von THALGO.



DIE KRAFT DES MEERES  
FÜR IHRE SCHÖNHEIT

www.facebook.de/thalgo.deutschland

www.thalgo.de



# Tauchen Sie ein...

... in NEPTUN's Thalasso-Welt!



Willkommen in Deutschlands  
erstem Original-Thalasso-Zentrum.  
Erleben Sie bei uns, wieviel  
Spaß Thalasso macht und spüren  
Sie den positiven Einfluss der  
Meereskräfte.  
Tanken Sie hier neue Energie  
und Lebensfreude!  
Mehr Infos unter [www.hotel-neptun.de](http://www.hotel-neptun.de)  
oder Tel.: 0381-777 77 77



Hotel NEPTUN · Seestraße 19  
18119 Rostock-Warnemünde  
Tel. 0381-777 0  
[www.hotel-neptun.de](http://www.hotel-neptun.de)