

Klima und Natur der Ostseeküste

Climate and nature of the Baltic Sea coast



In Warnemünde, der Rostocker Heide und dem Naturschutzgebiet Stolteraa vereinen sich salzhaltige Seeluft und der Duft des Waldes zu einem gesunden und belebenden Klima-Mix. Zehn geprüfte Thalasso-Kurwege führen dich auf abwechslungsreichen Sand-, Wald- und Brandungspfaden durch die reizvolle Küstenlandschaft. Hier kannst du beim heilklimatischen Gehen und Wandern neue Energie tanken, deine körperliche Leistungsfähigkeit stärken und aktiv etwas für deine Gesundheit tun.

In Warnemünde, the Rostock Heath and the Stolteraa nature reserve, salty sea air and the scent of the forest combine to create a healthy and revitalising climate mix. Ten certified thalasso therapy trails lead you along varied sand, forest and surf paths through the charming coastal landscape. Here you can recharge your batteries, boost your physical performance and actively do something for your health while walking and hiking in a healing climate.

Das Ostseeklima wirkt besonders heilsam auf: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, Stoffwechselerkrankungen, Hauterkrankungen, Osteoporose, Stärkung des Immunsystems und der eigenen Leistungsfähigkeit

The Baltic Sea climate has particularly healing effects on: cardiovascular disorders, illness of the respiratory tract, skin ailments, metabolic disorders, osteoporosis, strengthening of the immune system and own efficiency

Wichtige Verhaltensregeln im Wald

Bitte nutze die ausgeschilderten Wege, die auch entlang von Straßen führen bzw. diese kreuzen können. Achte auf den Straßenverkehr. Für den gesundheitlichen Effekt empfehlen wir dir im bzw. nahe am Spülsaum der Ostsee zu wandern. Bitte nimm deinen Müll mit und führe den Hund an der Leine. Genieße die Ruhe des Waldes.

Important rules of conduct in the forest

Please use the sign-posted paths, which also may lead along roads or cross them. Please pay attention to road traffic. For the health effect, we recommend that you hike in or close to the rinsing seam of the Baltic Sea. Please take your garbage with you and keep your dog on a leash. Enjoy the peace and quiet of the forest.



Tipps zum Wandern und Gehen:

1. Bewegung an der frischen Luft tut jedem Körper in jedem Alter gut und das in jeder Jahreszeit.
2. Auf Waldboden gehst du wind- und sonnengeschützt 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. Trage beim Klimawandern der Jahreszeit entsprechende sportliche Kleidung und feste Schuhe.

Tips for 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.

INFO & SERVICE

Tourist-Information: Fon +49 (0)381 3812222 | touristinfo@rostock.de

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 LKFS-MV, weitere Kartenthemen ©Tourismuszentrale Rostock & Warnemünde
GRAFIK | GRAPHIC: TAURUS Werbeagentur FOTOS|PHOTOS: Holger Martens (Titel), TZRW/Joachim Kloock, TZRW/Timo Roth
(05/2025) 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.

Thalasso-Kurwege

Thalasso therapy trails

Deine Auszeit zwischen Wellen und Wald
Your break between waves and forest

Zeit zum
Eintauchen.



