

## PRESSE-INFORMATION

27. Januar 2022

### **Weg mit dem Winterspeck!**

**Kiel.** Genussreiche Festtage, schlemmen an Silvester: Der Jahreswechsel hat sich einigen nicht nur im Kalender, sondern auch auf der Personenwaage gezeigt. Wer jetzt ein paar überflüssige Pfunde loswerden möchte, findet in Schleswig-Holstein viele Angebote mit gesundheitsfördernder Wirkung. Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein bietet eine kleine Auswahl:

#### **NORDSEE**

##### **Wandern und Joggen auf Amrum**

Die nordfriesischen Inseln lassen sich prima beim Wandern für sich gewinnen. Zu den „Expedition Uthlande“-Wanderrouen gehören auch zwei Strecken auf Amrum: „Von Gräbern, Walen und Dünen“ und „Streifzug durch die Zeit“ führen zu verschiedenen Stationen, die auf Natur- und Kulturschätze hinweisen. Am Wegesrand laden Bänke zum Verschnaufen und Reflektieren ein, denn zum Teil sind sie mit friesischen Sinnsprüchen versehen. Wer mehr Bewegungsdrang verspürt, kann auch rund um die Insel laufen: 30 Kilometer, davon die Hälfte auf (jetzt festem) Sand. Insulaner oder Amrum-Gäste, die lieber „indoor“ trainieren, finden im Fitnesscenter „Eilun Fit“ moderne Geräte und passende Kurse. [www.amrum.de](http://www.amrum.de)

##### **Büsum: Deichspaziergänge, Vital-Parcours und Physiomar**

Im Nordsee-Heilbad Büsum schöpfen Gäste neue Energie. Ausgedehnte Deichspaziergänge am UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer fördern die Fitness und streicheln die Seele. Die klare Meeresluft, die Weite vor Augen, das Rauschen der Wellen – all das entspannt und befreit den Kopf von Stressgedanken. Beliebter Treffpunkt für sportlich Aktive ist der Vital-Parcours im Wohlfühlgarten hinter dem Deich. Die neuen Outdoor-Fitnessgeräte sind für alle kostenfrei nutzbar und animieren dazu, sich an der frischen Luft zu bewegen. Wer seine Kraft und Ausdauer verbessern möchte, formt an modernen Trainingsgeräten im Physiomar Büsum seinen Körper. [www.buesum.de](http://www.buesum.de)

##### **Wagemutiges Wintersurfen vor Sylt**

Wer zu den richtig abenteuerlustigen Surfern gehören will, der paddelt mit seinem Brett in die winterliche Nordsee hinaus. Für Kenner sind die Wellen vor Sylt zu dieser Jahreszeit sogar besser als im Sommer. In den 1950er Jahren stellten sich Sylter Rettungsschwimmer das erste Mal auf 50 Kilogramm schwere, sperrige Rettungsbretter, um auf dem Meer ihre Balance zu

Seite 1 von 7

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

schulen und Urlauberinnen zu beeindrucken. Seitdem gibt es auf Sylt eine beständige Surfkultur samt Surf Club, Meisterschaften und Contests wie dem Longboard Festival in Kampen. Wenn der dicke Neoprenanzug samt Kapuze, Handschuhen und Boots erst einmal von der Körperwärme auf angenehme Betriebstemperatur hochgefahren ist, spürt man die kalte Nordsee fast gar nicht mehr. Durch den Ganzkörpereinsatz und die Wassertemperaturen gibt es kaum ein besseres Fettverbrenner-Programm als das Wintersurfen an Deutschlands ältestem Surf-Spot. Mit ein bisschen Glück belohnt die Nordsee wagemutige Winter-Surfende mit Wellenritten, die unvergesslich bleiben.

[www.sylt.de](http://www.sylt.de)

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben: Wer mit der Beseitigung der überflüssigen Pfunde lieber im Frühjahr starten möchte, sollte sich das Bewegungs- und Entspannungsprogramm „Aktiv auf Sylt“ der Jugendherberge Westerland vormerken. Ob in der Jugendherberge mit Blick auf die Dünen oder direkt am naheliegenden Strand: Die Übungen reichen von Body-Workout über Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Yoga. Auch Aqua-Fitness im Schwimmbad ist fest eingeplant. Das sportliche Programm findet statt vom 01. bis 04. April 2022. Weitere Infos und Buchung unter <https://jugendherberge.de/reisen/1322/>

### **Aktiv in Husum - mit Action oder Gemütlichkeit**

Einen Ort mit der Lizenz zum Pfunde purzeln lassen bietet der Bewegungspark im Schlosspark Husum. Auf einer Fläche von insgesamt 500 Quadratmetern befinden sich acht Stationen mit verschiedenen Sportgeräten, die ganzjährig zugänglich sind. [www.husum-tourismus.de/Media/Attraktionen/Bewegungspark-im-Schlosspark](http://www.husum-tourismus.de/Media/Attraktionen/Bewegungspark-im-Schlosspark). Ein weiterer Trimm-dich-Pfad ist erst kürzlich in Mildstedt bei Husum eröffnet worden und lädt ebenso zur sportlichen Betätigung ein: [www.husum-tourismus.de/Media/Attraktionen/Bewegungspark-im-Dornbuschpark](http://www.husum-tourismus.de/Media/Attraktionen/Bewegungspark-im-Dornbuschpark)

Wer es etwas waghalsiger mag, tobt sich im Bike- und Skate-Park Husum aus. Auf großzügigen 1.500 Quadratmetern können Sportbegeisterte das ganze Jahr über skaten und BMX sowie Mountainbike fahren. Zwölf Rampen und eine Dirt-Ebene unter Flutlicht ergänzen das Vergnügen unter freiem Himmel. [www.husum-tourismus.de/Media/Attraktionen/Bike-und-Skatepark](http://www.husum-tourismus.de/Media/Attraktionen/Bike-und-Skatepark)

Etwas gemächlicher geht es bei der acht Kilometer langen WWF Tour durch Husum „Hafen, Watt und weiter Blick“ zu. Sie startet vor dem Nationalpark-Haus am Husumer Binnenhafen und folgt dem Weg der Küstenschutzroute in Richtung Badestelle Dockkoogspitze. Egal ob Wanderung, längerer Spaziergang oder Nordic Walking: Die Strecke belohnt Bewegungsbegeisterte mit wunderbaren Ausblicken auf das Wattenmeer. [www.husum-tourismus.de/Media/Touren/WWF-Tour-Husum-Hafen-Watt-und-weiter-Blick](http://www.husum-tourismus.de/Media/Touren/WWF-Tour-Husum-Hafen-Watt-und-weiter-Blick)

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

### **Zu Fuß unterwegs auf Helgoland**

Auf Helgoland ist der Winterspeck ganz automatisch in Gefahr, denn es gibt nur ein Taxi und Gäste wie auch Einheimische sind somit auf den eigenen Bewegungsapparat angewiesen. Noch mehr Bewegung bieten die „Helgoländer Gesundheitsprogramme“, naturgegebene Aktivitäten wie etwa lange und ausgiebige Spaziergänge, Jogging oder Walking. Durch die natürlichen, landschaftlichen Unterschiede und Höhenmeter der Insel sind diese individuell und auf die persönlichen Ansprüche regulierbar, vom Treppen-, Strand- oder Klippenrandweg-Lauf. Weitere sportliche Indoor- und Outdooraktivitäten bietet das Schwimmbad sowie der Saunabereich und ein Fitnessstudio. Angebote und Kurse zum Thema Gesundheit gibt es auch unter [www.helgoland.de/wissenswertes/gesundheitsinsel/](http://www.helgoland.de/wissenswertes/gesundheitsinsel/).

### **Aktiv erholen in Friedrichskoog**

Gesund und schwungvoll ins neue Jahr starten Gäste auch in Friedrichskoog mit seinem frischen, gesundheitsfördernden Reizklima. Ob Schwimmen, Wattwandern, Klima Walking, Yoga am Deich oder Wandern und Radfahren durch das weite Marschland: In Friedrichskoog gibt es viele Möglichkeiten, einen Aktivurlaub zu verbringen. Wer sich im Freien bewegen möchte, begibt sich auf den etwa 3,5 Kilometer langen Rundwanderweg und tankt in der Natur neue Energie. Auch der Meeresboden lädt im Winter zu einer Wattwanderung ein, auf der sich Herzmuschel, Wattwurm und Co. erkunden lassen. Die Natur von Dithmarschen einmal anders erleben können Gäste auf einer Wanderung mit den Friesen-Lamas in Michaelisdonn, rund 25 Kilometer von Friedrichskoog entfernt. Die Begegnung mit den „Delfinen der Heide“ ist ein besonderes Erlebnis für große und kleine Wanderfreunde. Gäste, denen der Sinn eher nach Indoor-Aktivitäten steht, werden im Gesundheits- und Therapiezentrum Friedrichskoog (GTZ) fündig. Hier wartet eine Auswahl an Sport- und Fitnesskursen, ein Meerwasser-Thermalbad, ein Kraftraum, Wellnessanwendungen, ein Saunabereich und vieles mehr. [www.friedrichskoog.de/urlaub/urlaub-aktiv/](http://www.friedrichskoog.de/urlaub/urlaub-aktiv/)

### **Radeln auf Nordstrand**

Auf Nordstrand machen sich Gäste beim Radfahren für das neue Jahr fit. Die gut ausgebauten Radwege am Deich und mitten durchs grüne Marschland sind wie gemacht, um sich auf Inseltempo zu bringen. Begleitet vom Blöken der flauschigen Deichbewohner fährt es sich außendeichs eher sportlich, innendeichs deutlich geschützter. Wer direkt am Meer radelt, stärkt in der salzhaltigen Luft noch mehr die eigenen Abwehrkräfte. An Tagen, an denen der Wind grundsätzlich von vorne kommt, hilft der Schub vom E-Bike. Die Richtung ist immer klar und übersichtlich: einfach schön geradeaus. Und die wohlverdiente, abendliche Bettschwere ist danach sicher. [www.nordstrand.de/radfahren](http://www.nordstrand.de/radfahren)

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

### **Nordic Walking auf Pellworm**

Nordic Walking am Pellwormer Deich entlang, mit Blick über die Insel, auf das UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer und die Insel- und Halligwelt: Das tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Zu Fuß lässt sich die Natur der drittgrößten nordfriesischen Insel am Besten entdecken. Flaches Gelände, gut ausgebaute Wege und Straßen und nicht allzu viel Autoverkehr sind optimale Bedingungen für einen entspannten Spaziergang oder einen sportlichen Walk. Am Deich und an vielen anderen Wegen befinden sich Bänke, die zu einer kleinen Verschnaufpause mit Ausblick einladen. [www.pellworm.de/aktivitaeten/nordic-walking-auf-der-nordseeinsel/](http://www.pellworm.de/aktivitaeten/nordic-walking-auf-der-nordseeinsel/)

### **Auspowern auf Föhr**

Wer rastet, der rostet? Nicht auf Föhr! Auf der beliebten Nordseeinsel haben Sportbegeisterte die Wahl zwischen vielen verschiedenen Sport- und Aktivangeboten wie etwa Radfahren in der grünen Marsch, Reiten im Watt und Wind- und Kitesurfen. Direkt am Strand in Wyk und Utersum finden regelmäßig Sportkurse wie Strandgymnastik statt. Auf keinen Fall fehlen darf bei einem Besuch der „Friesischen Karibik“ eine Wattwanderung durchs Weltnaturerbe Wattenmeer.

Klimawalking am Strand kombiniert Spaß an der Bewegung mit dem gesundheitsfördernden Nordseeklima. Klima Walking gilt als besonders gelenkschonend sowie herz- und kreislaufstärkend und ist somit die ideale Bewegungsform bis ins Alter. Mit oder ohne Walking-Stöcke geht es direkt an der Brandungszone entlang, salzhaltige Luft und mildes und wohltuendes Reizklima inklusive. [www.foehr.de/aktivurlaub](http://www.foehr.de/aktivurlaub)

## **OSTSEE**

### **Ob Pilgerweg oder Radwanderroute - aktiv sein auf Fehmarn**

Auf Fehmarn gibt es viele Möglichkeiten, dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Die Ostseeinsel lässt sich wandernd, joggend oder walkend auf einer der verschiedenen ausgeschilderten Strecken entdecken, oftmals direkt an der Küste oder auf dem Deich entlang. Wer Lust hat auf einen Selbsterfahrungstrip, erkundet den Pilgerweg Via Scandinavica, ein Teil des legendären Jakobswegs. Das nötige Kartenmaterial und alle wichtigen Informationen für Wanderungen über die Insel gibt es in den Tourist-Informationen in Burgtiefe und Burg. [www.fehmarn.de/sonneninsel/aktiv#c793](http://www.fehmarn.de/sonneninsel/aktiv#c793)

Solange der Burger Binnensee nicht zugefroren ist, ist eine SUP-Tour auch im Winter ein besonderes Erlebnis. Gut ausgestattet mit Mütze, Schal und Handschuhen können lässt sich die Ruhe auf dem Binnensee in vollen Zügen genießen. Beim Stand-up-Paddling wird die ganze Körpermuskulatur beansprucht und es ist ein gutes Training für den Gleichgewichtssinn. Kleiner Tipp: Die SUP-Tour im Winter eignet sich weniger für Neulinge.

Seite 4 von 7

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

Auch auf zwei Rädern können Gäste hier in der kalten Jahreszeit aktiv werden. Der Tourismus-Service Fehmarn hat dafür verschiedene Routenvorschläge für diverse Entdeckungstouren zusammengestellt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Routenplaner und dem Tourenverzeichnis für Outdoor-Aktivitäten „komoot“ können Gäste somit auf unterschiedliche Strecken zugreifen. [www.fehmarn.de/sonneninsel/aktiv/routen](http://www.fehmarn.de/sonneninsel/aktiv/routen)

### **Radfahren und Wandern in der Lübecker Bucht**

In der Lübecker Bucht gibt es eine Vielzahl an Radtouren und Wanderrouten, die dazu einladen, sich in der Natur zu bewegen. Die Strecken führen an der Küste und am Strand entlang und ebenso durch das dahinter liegende Binnenland mit seinen Seen, Wäldern und Wiesen. So begegnen die Gäste – ob per Rad oder per Pedes – der regionalen Naturvielfalt und können auf einem ausgedehnten Spaziergang ganz unterschiedliche Landschaften erleben. Eine Übersicht über alle Routen bietet die Tourismus-Agentur Lübecker Bucht auf ihrer Website unter [www.luebecker-bucht-ostsee.de](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de).

### **Romantisches Strandwandern in Travemünde**

In Travemünde beginnt das Jahr romantisch und aktiv zugleich – nämlich mit einer Strandwanderung im Fackelschein vor der leuchtenden Kulisse der ein- und auslaufenden „großen Pötte“. Bei den stimmungsvollen Wanderungen mit der Stadtführerin Eva-Maria Schulze erfahren die Gäste Interessantes und Vergnügliches zur Geschichte des Seebades. Die einstündige Führung startet immer freitags um 19 Uhr am Lotsenturm an den Strandterrassen, führt weiter zum grün-weißen Leuchfeuer auf der Nordermole und dann am Strand entlang bis zur großen Seebrücke. Teilnehmende erhalten eine Fackel, die im Preis für die Führung enthalten ist. Termine gibt es noch bis Ende Februar. Weitere Infos und Tickets unter [www.travemuende-tourismus.de](http://www.travemuende-tourismus.de).

### **Ostsee, Strand und Natur pur: Erlebnis auf zwei Rädern in Großenbrode**

Das winterliche Meer vor Augen, frische Seeluft und dazu Bewegung – mit dieser Kombination kann es nur Spaß machen, den Winterspeck loszuwerden. Ob auf dem eigenen Rad oder auf Leihfahrrädern, die Landschaft in und um Großenbrode lohnt sich das ganze Jahr auf zwei Rädern zu entdecken. Dank der geringen Höhenunterschiede ist das flache Land für jeden gut erfahrbar. Ein Stopp auf dem Klosterberg lohnt sich: Von dort aus lässt sich die gesamte Halbinsel überblicken. Noch mehr Inspiration für Aktivurlaub in Großenbrode: [www.grossenbrode.de/wandern-laufen](http://www.grossenbrode.de/wandern-laufen)

## **ZWISCHEN DEN KÜSTEN**

### **Gesundheitswanderung um den Großen Eutiner See**

Seite 5 von 7

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

Bei einer Gesundheitswanderung um den Großen Eutiner See lassen sich Naturerlebnis und Bewegung auch in der kalten Jahreszeit kombinieren und die guten Vorsätze in die Tat umsetzen. Insgesamt zehn Stationen befinden sich auf dem knapp neun Kilometer langen Wanderweg, an denen sich Tafeln mit Atemübungen und anderen (natur-)bewusstseinsstärkenden Aufgaben befinden. Die aktive Förderung von Bewegung und Wohlbefinden stehen hierbei im Mittelpunkt. Die Idee ist, dass sich beim Wandern ein entspanntes und ausgeglichenes Gefühl einstellt – perfekt, um den Stress der Feiertage hinter sich zu lassen. [www.holsteinischeschweiz.de/eutin-wandern/gesundheitswanderung](http://www.holsteinischeschweiz.de/eutin-wandern/gesundheitswanderung)

### **Wandern, Walken, Joggen in der Plöner Seenplatte**

Ganz egal welche Richtung Gäste rund um Plön einschlagen, die Seen rund um das idyllische Städtchen sind allgegenwärtig. Viele Wege führen vorbei an wilden Ufern, Wäldern oder Flüssen und bieten kilometerweise Seeblick. So entsteht auf der rund zehn Kilometer langen Wanderung nach Bosau mancherorts das Gefühl, in Schweden zu sein. Die artenreiche Natur lässt sich auf den beschilderten Rundwegen um den Schöhsee mit Stopp am Parnassturm oder um die Plöner Seen entdecken. Auch die Spazierwege um den Trammer See, Suhrer See und Behler See bieten abwechslungsreiche Entdeckungstouren durch die Landschaft der Holsteinischen Schweiz. Viele Routen sind kinderfreundliche Kurzstrecken wie etwa der Rundweg Prinzeninsel und eignen sich überdies zum Wandern, Joggen oder Nordic Walking. [www.holsteinischeschweiz.de/ploen-wandern](http://www.holsteinischeschweiz.de/ploen-wandern)

### **BahnRadWege in Stormarn**

Auf den Sattel, fertig, los! Stormarn bietet Gästen auf zwei Rädern viele Möglichkeiten, die Region zu erkunden und dabei seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel auf drei bekannten Bahnradwegen entlang stillgelegter Bahntrassen. Eine davon führt entlang der ehemaligen Kleinbahntrasse der Elmshorn-Barmstedt-Oldesloe-Eisenbahn AG von Bad Oldesloe nach Henstedt-Ulzburg. Eine weitere Strecke ist die Königlich Preußische Staatsbahn-Trasse von Bad Oldesloe nach Trittau. Wer seine Tour mit Rätselspaß kombinieren möchte, kann diese Strecke auch als Krimi-Trail nutzen und sich den Ermittlungen in einem fiktiven historischen Postzugraub anschließen. Eine dritte Route, ehemals die Bahntrasse der Südstormanschen Kreisbahn, verläuft von Trittau nach Glinde. Es geht durch dichte Wälder, vorbei an Seen und ausgewiesenen Naturschutzgebieten. Alte Bahnhofsgebäude und Lokschuppen am Wegesrand erinnern an frühere Zeiten. <https://tourismus-stormarn.de/de/bahnradwege>; <https://tourismus-stormarn.de/de/krimi-trail>

### **Heilbäderverband Schleswig-Holstein e.V.**

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

Wer seinem Winterspeck zu Leibe rücken möchte, ist in den Seeheilbädern Schleswig-Holsteins bestens aufgehoben. Die Strände und Deiche laden zum Joggen, Walken oder Radeln ein – die Nord- oder Ostsee stets im Blick und eine frische, gesunde Brise um die Nase. Zudem gibt es diverse Fitnesskurse, die bei gutem Wetter am Strand stattfinden und sich mit dem Indoortrainingsangebot fortsetzen lassen. Auch Ernährungsberatung zählt zum Angebot. Nach dem sportlichen Teil können sich Gäste guten Gewissens in den Gesundheits- und Wellnesszentren verwöhnen und die Seele baumeln lassen. [www.heilbaederverband-sh.de/wellness](http://www.heilbaederverband-sh.de/wellness)

Auch in den Kneippheilbädern bzw. -kurorten Schleswig-Holsteins Bad Malente, Mölln und Gelting können Bewegungsbegeisterte etwas gegen die überflüssigen Kilos unternehmen, denn neben dem bekannten Wassertreten gehören auch die Aspekte Bewegung und Ernährung zu den insgesamt fünf Säulen der Kneippschen Naturheilverfahren. In Bad Malente, das zugleich heilklimatischer Kurort ist, lässt sich das Fitnessprogramm mit einer entspannenden Waldbadeeinheit abrunden.

Für Veranstaltungen gelten die aktuellen Regelungen des Landes Schleswig-Holstein bedingt durch die Corona-Pandemie. Vor Ort sind die jeweiligen Sicherheits-/Hygieneauflagen einzuhalten.



Nach so viel Bewegung muss auch eine kleine Pause mal erlaubt sein – gerade in winterlicher Kulisse wie hier in Plön. © Jalost-Studio

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle touristische Landesmarketingorganisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein mit dem Ziel, potenzielle Gäste für den echten Norden zu begeistern. Die TA.SH ist ein 100%iges Tochterunternehmen des Landes mit Sitz in Kiel und beschäftigt ein 22-köpfiges Team. Sie setzt die Tourismusstrategie 2025 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert.

Seite 7 von 7

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

**Pressekontakt:** Manuela Schütze, Pressesprecherin, Tel. +49 (0)431 600 58 70, [schuetze@sht.de](mailto:schuetze@sht.de) / [presse@sht.de](mailto:presse@sht.de);  
Bente Petersdotter, Managerin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Tel. +49 (0)431 600 58 71, [petersdotter@sht.de](mailto:petersdotter@sht.de),  
Philipp Queiser, Referent Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Tel.: +49 (0)431 600 58 74, [queiser@sht.de](mailto:queiser@sht.de),  
Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH, Wall 55, 24103 Kiel, [www.sh-business.de](http://www.sh-business.de); [www.twitter.com/Landesmarketing](https://www.twitter.com/Landesmarketing)