

PRESSE-INFORMATION

21.01.2026

Echt nordische Entspannungsoasen

Kiel. Wenn vielerorts Konfetti wirbelt und sich Umzüge durch die Straßen schieben, setzt Schleswig-Holstein auf leise Töne: Meeresrauschen statt Marschmusik, Moin statt Alaaf und Helau. An den Küsten von Nord- und Ostsee warten wohltuende Rückzugsorte – von modernen Thermen über weitläufige Saunalandschaften bis hin zu spezialisierten Wellness- und Gesundheitszentren. Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein (TA.SH) stellt Orte vor, an denen Gäste zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen und sich rundum verwöhnen lassen können.

Thalasso-Feeling in Heilbädern und Kurorten

Wer dem Karnevalstrubel entkommen möchte, findet in Schleswig-Holsteins [Heilbädern und Kurorten](#) ideale Bedingungen für eine entspannte Auszeit. Die Nordsee- und Ostseeheilbäder bieten ein gesundheitsförderndes Klima, klare Luft zum Durchatmen und weite Horizonte – perfekt, um Abzuschalten. Anwendungen mit ortsgebundenen Heilmitteln Meerwasser und Meeresschlick sorgen für echtes Thalasso-Feeling: Ob als Bad, Packung oder Inhalation – die wohltuende Wirkung setzt tief an und schafft nachhaltige Regeneration. Mit verschiedenen Massage- und Beautybehandlungen lassen sich Körper und Geist zusätzlich verwöhnen. Wohlige Wärme genießen Besucherinnen und Besucher in den attraktiven Sauna- und Badelandschaften.

Heiß-kalte Inselliebe auf Sylt

Die rauschende Nordsee, weite Strände, das Wattenmeer und idyllische Friesendörfer: Sylt fasziniert auch im Winter. Ein zentraler Ort für Erholung ist das „Syltness Center“ an der Westerländer Promenade. Auf mehr als 5.000 Quadratmetern verbindet das Spa am Meer moderne Gesundheitsangebote mit Thalasso, Wellness und Kosmetik. Wer eine persönlichere Atmosphäre bevorzugt, findet im Day Spa Keitum und im Day Spa Rantum wohltuende Anwendungen im kleineren Rahmen. Die Kraft des Meeres, gepaart mit fachkundigen Therapien, sorgt an allen Standorten für Regeneration und ein anhaltendes Wohlgefühl. Ergänzend dazu gibt's im Fitnessbereich ein vielseitiges Kursprogramm. Wärme und Rückzug verspricht der großzügige Saunabereich im benachbarten Freizeitbad „Sylter Welle“. Die passende Unterkunft – von der Ferienwohnung über Ferienhäuser bis hin zum Hotelzimmer – bucht man am besten beim [„Insel Sylt Tourismus-Service“](#). Das Qualitätszeichen „Lokal und sicher buchen“ des Tourismusverbandes Schleswig-Holstein garantiert geprüfte Angebote und verlässliche Standards.

Damp: Klabausermanns Schwitzhütte

Im „Mare Mara“ Panoramabad chillen Gäste bei 32 °C warmem Meerwasser und genießen dabei den weiten Blick über die Ostsee. Das Bad liegt zentral im „[Ostsee Resort Damp](#)“ und bietet einen Ort zum Loslassen, Wohlfühlen und Energie tanken. Die Saunalandschaft ist vielfältig: Acht Saunen, darunter eine „Friesische Meerblicksauna“ und eine „Klabausermann-Sauna“, sorgen für Wärme und Regeneration. Ein besonderes Highlight ist das „Värmland“, Deutschlands erstes Schwitzhüttendorf, in dem skandinavische Saunakultur auf moderne Atmosphäre trifft. Ergänzt wird das Angebot durch Massagen und Anwendungen. Gäste mit Hotelzimmer oder Ferienhaus im Resort genießen den Eintritt ins Bad inklusive.

Mit Führer Meereskraft Stress vertreiben

Auf der [Insel Föhr](#) steht Anfang des Jahres Ruhe statt Trubel im Mittelpunkt. Schon die Fahrt mit der Fähre von Dagebüll durchs Wattenmeer stimmt auf eine gelassene Auszeit ein. Das milde Reizklima der nordfriesischen Insel und die salzhaltige Nordseeluft machen jeden Spaziergang zur natürlichen Klimatherapie – Stress fällt dabei spürbar von allein ab. Noch mehr Erholung bietet das „AQUAFÖHR“ in Wyk auf Föhr. Hier wird die natürliche Heilkraft des Meeres gezielt für die Gesundheitsförderung, Prävention und Erholung eingesetzt. Das Angebot umfasst neben verschiedenen Wohlfühl- und Aromamassagen auch spezielle Thalasso-Anwendungen, welche die wohltuenden Eigenschaften von Meeresschlick und Algen nutzen. Ergänzend gibt es Kosmetikbehandlungen und entspannende Meerwasserbäder. Das angeschlossene Meerwasserwellenbad bietet Badespaß, die Saunalandschaft lockt zum Abschalten. Im Fitnessstudio „AQUAFIT“ können Gäste unter fachlicher Anleitung trainieren.

Helgoland: Das Meerwasserschwimmbad der Hochseeinsel

Das „[mare friscum – SPA Helgoland](#)“ verbindet Meerwasser, Sauna und Entspannung mit spektakulärem Nordsee-Blick. Das Meerwasserschwimmbad bietet einen 38 m² großen Innenpool mit brodelndem Geysir und ein 230 m² großes Außenbecken, beide sind durch einen Gang verbunden. Die Saunalandschaft lädt mit finnischer Sauna, Biosauna, Soledampfbad und Ruheräumen zum Abschalten ein – inklusive wechselnder Themen-Saunanächte über das Jahr hinweg. Auf dem Dach des Hauses wartet ein weiterer Höhepunkt: ein beheizter Meerwasser-Whirlpool mit rund 30 Grad, von dem aus Gäste die Badedüne, den roten Felsen und das Meer bewundern können.

Aktiv entspannen auf Pellworm

Auf der Insel Pellworm steht die Auszeit im Zeichen von Bewegung und Erholung. Das Freizeitbad „[PelleWelle](#)“ bietet moderne Wasserwelten mit Edelstahlbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Whirlpool und Ruhezone sowie der 62 Meter langen Rutsche „Pelle Express“. Wer Wärme sucht, findet sie in der vielfältigen Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine. Der angrenzende Ruhebereich sorgt für tiefe

Entspannung. Ergänzend wartet das Pellwormer Kur- und Gesundheitszentrum mit Massagen sowie medizinischen und kosmetischen Anwendungen – ideal, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken.

Hinweis: Wegen Revision bis 6. Februar geschlossen.

Nordstrand: Erholung zwischen Deich und Nordsee

Im Schwimmbad Nordstrand, idyllisch hinter dem Deich gelegen, können Gäste einfach mal abtauchen. Neue Energie tanken sie in der finnischen Sauna oder der Infrarot-Wärmekabine, während Bewegungs- und Wärmebecken aktive Erholung und sanfte Entspannung für Muskeln und Geist kombinieren. Besonders beliebt sind die regelmäßigen Saunaabende in gemütlicher Atmosphäre. Im angrenzenden [Nordstrander Kurhaus](#) können Gäste individuell abgestimmte Angebote nutzen: Physiotherapie, Yoga-Kurse und Atemübungen sowie Fußpflege und Nageldesign. Die Kombination aus Nordseeluft, Ruhe und professionellen Gesundheitsangeboten schafft ideale Bedingungen, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Hinweis: Wegen Revision bis einschließlich 15. Februar geschlossen.

Wellness und Badevergnügen in St. Peter-Ording

Die „[Dünen-Therme](#)“ in St. Peter-Ording verbindet Freizeitspaß, Wellness und Gesundheit auf einzigartige Weise. Das Freizeit- und Erlebnisbad bietet ein Wellenbecken, abenteuerliche Rutschen, einen Whirlpool sowie beste Aussichten auf Salzwiesen und die Nordsee. In der großzügigen Saunalandschaft mit Panoramablick, Dampfbad und Dünengarten kommen Gäste nicht nur ins Schwitzen, sondern auch zur Ruhe. Das angrenzende Gesundheits- und Wellnesszentrum rundet das Angebot ab: Thalasso-Anwendungen, medizinische Massagen, therapeutische Behandlungen und individuelle Wellnesspakete lassen Körper und Geist die Kraft der Natur spüren.

Hinweis: Wegen Reparaturarbeiten bleibt das Freizeit- & Erlebnisbad bis einschließlich 25. Januar geschlossen.

Büsum: Auszeit mit Wattblick

Salzwasser, Wellen und Blick auf das Wattenmeer – in der „[Meerzeit Büsum](#)“ finden Gäste die perfekte Mischung aus Ruhe, Wellness und Spaß für die ganze Familie. Die großzügige Saunalandschaft verspricht Entspannung, während die auf über 450 m² erweiterte Dachterrasse mit Panoramasauna und Whirlpool zum Verweilen einlädt. Der Massagebereich ist großzügig gestaltet und sowohl vom Schwimmbad als auch von außen erreichbar. Ein besonderes Highlight ist der Wettererlebnispfad: Innerhalb weniger Minuten lassen sich auf Knopfdruck fünf Wetterphänomene erleben – von warmem und kaltem Regen über Nebel, Wind und Donner bis hin zu Schnee. Ob Zeit für sich selbst oder gemeinsame Momente – die „Meerzeit Büsum“ bietet erfrischende Erholung und ist dank des barrierearmen Konzepts für alle zugänglich.

Hinweis: Wegen Revision bis 8. Februar geschlossen.

Friedrichskoog: Meerwasser und Wohlbefinden

Das „[Gesundheits- und Therapiezentrum Friedrichskoog](#)“ (GTZ) verbindet Kur, Spa und Wellness zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Im Meerwasser-Thermalbad tauchen Gäste in 32 °C warmes Wasser ein, das aus einer 102 Meter tiefen Quelle sprudelt. Massagedüsen und ein Wasserfall lockern die Muskulatur, während der hohe Auftrieb des Salzwassers ein Gefühl von Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit schenkt. Ergänzend sorgen verschiedene Massagen, Packungen oder kosmetische Anwendungen für Wohlbefinden. Fitness, Gesundheitsangebote und therapeutische Anwendungen runden das Gesamtpaket ab.

Weitere Rückzugsorte (Auswahl) in Schleswig-Holstein:

Großenbrode

Direkt an Strand und Promenade bietet das [Kurmittelzentrum Großenbrode](#) vielfältige Wellness- und Gesundheitsangebote – von Massagen über Packungen bis hin zu Güssen. Ein besonderes Highlight ist das Meerwasser-Therapiebecken, in dem auch verschiedene Meerwasserbäder gebucht werden können.

Malente

In der Idylle der Holsteinischen Schweiz laden Wälder und Seen dazu ein, neue Energie zu tanken. Verschiedene Wellness- und Spa-Angebote in [Malente](#), wie Sauna, Beauty oder Salzoase, sorgen zusätzlich dafür, dass Körper und Geist entspannen.

Hohwacht

Die [Hohwachter Bucht](#) ist ideal für Naturliebhaber und bietet kleine Fluchten, romantische Plätze, Kultur und erholsame Ostseemomente. Überraschend ursprünglich, abwechslungsreich und unverfälscht natürlich – hier lässt sich der Alltag einfach vergessen.

Gelting

In [Gelting](#) trifft gesunde Seeluft auf eine attraktive Naturlandschaft, die vor allem für Beobachtungen von Flora und Fauna begeistert. Naturfreunde finden hier eine idyllische Umgebung für entspannte Auszeiten im Grünen.

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle Landestourismusorganisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein. Ziel ist es, 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 25-köpfiges Team. Sie setzt die Tourismusstrategie 2030 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert. Seit 10.01.2024 ist die TA.SH als nachhaltiges Unternehmen nach TourCert zertifiziert.