



Thalasso-Therapeutische Wanderungen

Gesundheit aus dem Meer – Bewegung am Meer.
Die klimatischen Reize des Nordseeheilbads Spiekeroog zur Verbesserung der Gesundheit und Steigerung des Wohlbefindens richtig nutzen!

Entdecken und erleben Sie die von Therapeuten ausgearbeiteten Thalasso-Therapiewege – auch Terrainkurwege genannt – und lassen Sie das Reizklima des Nordseeheilbads Spiekeroog positiv auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden einwirken. Die Wanderungen verbessern durch dosiertes Aufbautraining Ihre Kondition, die stufenweise Erhöhung der Belastungs- und Leistungsfähigkeit für Herz, Atemwege und Bewegungsapparat dienen zur Prävention und Rehabilitation. Vor allem das Reizklima der Nordsee, welches nicht nur ein ideales Abhärtungstraining ist, sondern durch seine gesunde Luft – fast frei von Sporen, Pilzen und Allergenen – überzeugt. Die Aerosole mit Meersalz an der Brandungszone wirken dabei wie ein natürliches Freiluftinhalatorium.

Nordseeheilbad Spiekeroog

Kennen Sie das Geheimnis Spiekeroogs? Nur 6 Kilometer vom Festland entfernt und doch eine ganz andere Welt: Ihr Inseltraum im UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer. Weite Salzwiesen, kleine Wäldchen, eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt – atemberaubende Natur umgeben von 15 Kilometer traumhaft feinem Sandstrand laden Sie ein, den Alltag hinter sich zu lassen.

Als anerkanntes Nordseeheilbad bietet die Insel einiges für Ihr Wohlbefinden: Regenerieren Sie Körper und Geist mit Wellness und Thalasso im Inselbad & DünenSpa mit 30° C warmem Nordseewasser oder werden Sie sportlich aktiv mit unserem Sportprogramm in der Mehrzweckhalle „Sportdeck“.

Nordseebad Spiekeroog GmbH
Kurverwaltung & Schifffahrt
Noorderpad 25, 26474 Spiekeroog

Telefon: 0 49 76 / 91 93 101
Telefax: 0 49 76 / 91 93 213

E-Mail: info@spiekeroog.de
Internet: www.spiekeroog.de



ClimatePartner
klimaneutral

Druck | ID 11478-1707-1002

© 1701 freigestalter.de



THALASSO- THERAPIE- WEGE

Wegbeschreibungen



Nordsee. Natur. Weitsicht.

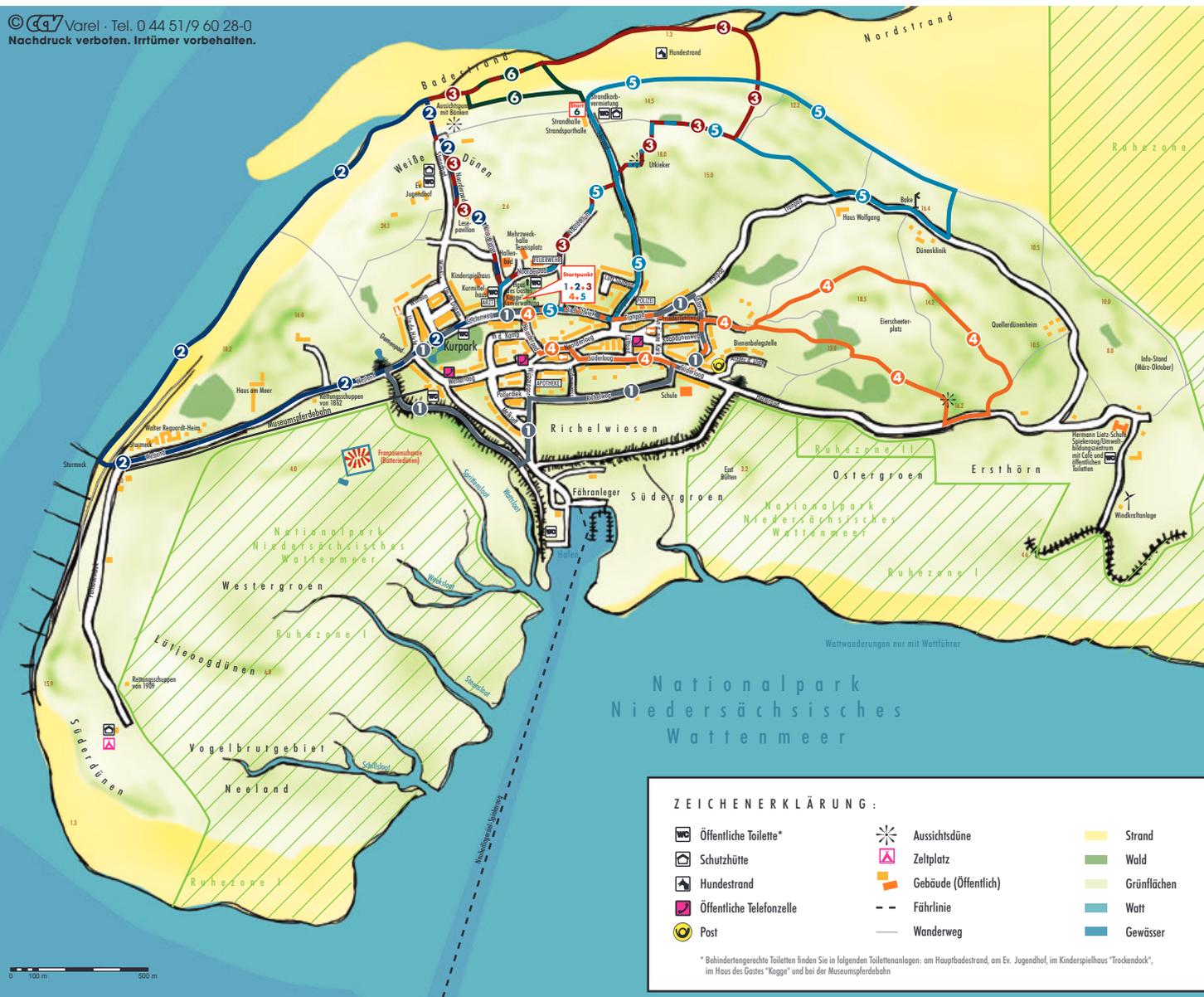
INSELBAD & DÜNENSPA

FÜR GENIESSER ...
THALASSO-
ZEREMONIEN

z.B. mit Ganzkörperheilschlick,
Meeresmineralganzkörpertherapie,
Meerwasserbad, Meeresalgenbad ...



ALLE ANWENDUNGEN
AUCH FÜR PAARE BUCHBAR



WEG 1 Südlicher Dorfweg [Länge 3,3 km]

Kogge – Deich – Ostend – Kogge

Schwierigkeitsgrad: leicht

Windbelastung:	
Seeinfluss:	
Sonneneinfluss:	

km/h	Dauer	k/cal.
3,9	51 min	239
5,0	40 min	226
6,0	33 min	243

WEG 2 Wasserkante-West [Länge 4,55 km]

Kogge – Jugendhof – Westend – Kogge

Schwierigkeitsgrad: mittel

Windbelastung:	
Seeinfluss:	
Sonneneinfluss:	

km/h	Dauer	k/cal.
3,9	70 min	328
5,0	54 min	305
6,0	45 min	331

WEG 3 Wasserkante-Ost [Länge 3,3 km]

Kogge – Jugendhof – Aussichtsdüne „Utkieker“ – Kogge

Schwierigkeitsgrad: mittel

Windbelastung:	
Seeinfluss:	
Sonneneinfluss:	

km/h	Dauer	k/cal.
3,9	65 min	304
5,0	50 min	282
6,0	42 min	309

WEG 4 Dünenweg [Länge 5,0 km]

Kogge – Friederikenweg – Dünenweg – Süderloog – Kogge

Schwierigkeitsgrad: mittel

Windbelastung:	
Seeinfluss:	
Sonneneinfluss:	

km/h	Dauer	k/cal.
3,9	78 min	365
5,0	60 min	338
6,0	50 min	368

WEG 5 Strand-Dünenfußweg [Länge 5,3 km]

Kogge – Hauptbadestrand – Bake – Aussichtsdüne „Utkieker“ – Kogge

Schwierigkeitsgrad: leicht

Windbelastung:	
Seeinfluss:	
Sonneneinfluss:	

km/h	Dauer	k/cal.
3,9	51 min	239
5,0	40 min	226
6,0	33 min	243

WEG 6 Strandweg [Länge 2,0 km]

Strandkorbvermietung – Holzbohlenweg – Wasserkante – Strandkorbvermietung

Schwierigkeitsgrad: leicht

Windbelastung:	
Seeinfluss:	
Sonneneinfluss:	

km/h	Dauer	k/cal.
3,9	51 min	239
5,0	40 min	226
6,0	33 min	243