



WEG DURCH DIE DÜNENLANDSCHAFT



SPAZIERGANG ENTLANG DES SPÜLSAUMS

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.



Ausführliche Informationen zu unseren Thalasso-Therapiewegen finden Sie auf spiekeroog.de/thalasso-therapiewege

Meerestied
Telefon 0 49 76 / 91 93 260
meerestied@spiekeroog.de
meerestied.de



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 Meerestied. Das Meerestied auf Spiekeroog stellt ein einzigartiges Angebot für **ganzheitliche Gesundheit** dar. Neben Thalasso-Anwendungen und vielfältigen Therapieformen für Rezept- und Selbstzahlerleistungen baut die Neuausrichtung auf einem ganz neuen Kursangebot auf.

Meerestied
HOLISTIC THALASSO. BAD & SPA.

Jetzt Thalasso buchen:

meerestied.de

Für ganzheitliches Wohlbefinden ...



Klimaneutral produziert auf 100 % Recyclingpapier.

SPIEKEROOG
NORDSEEINSEL NATÜRLICH

Thalasso-Therapiewege

Wegbeschreibungen



Nordsee. Natur. Weitsicht.



WEG 3 Wasserkante-Ost [Länge 3,3 km]

„Kogge“ – Jugendhof – Aussichtsdüne „Utkieker“ – „Kogge“

Schwierigkeitsgrad:	mittel	km/h	Dauer	k /cal.
Windbelastung:		3,9	65 min	304
Seeinfluss:		5,0	50 min	282
Sonneneinfluss:		6,0	42 min	309

WEG 4 Dünenweg [Länge 5,0 km]

„Kogge“ – Friederikenweg – Dünenweg – Süderloog – „Kogge“

Schwierigkeitsgrad:	mittel	km/h	Dauer	k /cal.
Windbelastung:		3,9	78 min	365
Seeinfluss:		5,0	60 min	338
Sonneneinfluss:		6,0	50 min	368

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

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

Schwierigkeitsgrad:	leicht	km/h	Dauer	k /cal.
Windbelastung:		3,9	51 min	239
Seeinfluss:		5,0	40 min	226
Sonneneinfluss:		6,0	33 min	243

WEG 1 Südlicher Dorfweg [Länge 3,3 km]

„Kogge“ – Deich – Ostend – „Kogge“

Schwierigkeitsgrad:	leicht	km/h	Dauer	k /cal.
Windbelastung:		3,9	51 min	239
Seeinfluss:		5,0	40 min	226
Sonneneinfluss:		6,0	33 min	243

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

„Kogge“ – Jugendhof – Westend – „Kogge“

Schwierigkeitsgrad:	mittel	km/h	Dauer	k /cal.
Windbelastung:		3,9	70 min	328
Seeinfluss:		5,0	54 min	305
Sonneneinfluss:		6,0	45 min	331

WEG 6 Strandweg [Länge 2,0 km]

Strandkorbvermietung – Holzbohlenweg – Wasserkante – Strandkorbvermietung

Schwierigkeitsgrad:	leicht	km/h	Dauer	k /cal.
Windbelastung:		3,9	51 min	239
Seeinfluss:		5,0	40 min	226
Sonneneinfluss:		6,0	33 min	243