



terrainkurwege

Die klimatische Terrainkur ist eine spezielle Form der Bewegungstherapie, die sich durch leistungsangepasste Belastung, Freiluftaufenthalt und Landschaftserleben auszeichnet und durch individuell dosiertes Gehen durchgeführt wird. Während der Terraintherapie wird man durch die besonderen klimatischen Bedingungen unserer Orte beeinflusst. Das sogenannte Terrainwandern verbessert Ausdauer und Beweglichkeit, erhöht Schnelligkeit und Flexibilität, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, regt die Atemtätigkeit an und kräftigt Muskeln, Bänder und Gelenke. Der Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, der Verdauungsapparat aktiviert und der Kalorienverbrauch spürbar gesteigert.

Empfohlen wird die klimatische Terrainkur bei funktionellen Herz-Kreislaufkrankungen, Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen, vor allem aber ist sie ein probates Mittel zur Vorbeugung und allgemeinen Gesundheitsförderung.

kontakt & infos

Tourismus GmbH Gemeinde Dornum
Hafenstraße 3 | 26553 Dornum-Dornumersiel
Tel.: 04933 91110 | Fax: 04933 911115
Buchungshotline: 04933 911191
info@dornum.de | dornum.de
facebook.com/dornumerland

Weitere Auskünfte zu Sehenswürdigkeiten, Fahrten und lohnenden Ausflugszielen erhaltet ihr bei uns in der Touristinformation oder unter **dornum.de**



Fordert weiteres Prospektmaterial über Dornum an!



© www.goldbuttc.de 2022 | Bildquellen: Lars Wehrmann; fotolla.de; Babette Leeners; Martin Stöver

anreise | So erreicht ihr uns



Besucht unsere Region per Bahn, Auto oder Fernbus. Informationen zu den Anreisemöglichkeiten erhaltet ihr unter dornum.de



kurwege

// terrainkurwege in dornumersiel & neßmersiel



Spaziergang, frische Luft, Gesundheit, Bewegung, Atmen, zur Ruhe kommen, Rundweg, Terrain, Kurwege, Kuren, Einblicke und Ausblicke



dornum.de

wege in neßmersiel

7,2 km

/ Weg 1 - Salzwiesen-Terrainweg:

Start ist an der Drachenwiese, entlang der Strandstraße, gegenüber des Vogelbeobachtungsturmes links, ca. 2,4 km geradeaus, dann links und nach 500 m wieder links, den Deichsicherungsweg entlang und zurück zum Startpunkt.

spazierengehend (3,9 km/h): **1 Std. 53 Minuten** = 529 k/cal.
 leicht-walking (5,0 km/h): **1 Std. 28 Minuten** = 496 k/cal.
 power-walking (6,0 km/h): **1 Std. 13 Minuten** = 537 k/cal.



2,6 km

/ Weg 2 - Muschel-Terrainweg:

Start ist an der Drachenwiese, ca. 780 m entlang der Strandstraße - Richtung Hafen, danach rechts über die Straße, Richtung Vogelbeobachtungsturm und über die Brücke, dann direkt links, nach 365 m auf dem Muschelweg endet dieser am Wasser und es geht zurück zum Startpunkt.

spazierengehend (3,9 km/h): **36 Minuten** = 169 k/cal.
 leicht-walking (5,0 km/h): **28 Minuten** = 157 k/cal.
 power-walking (6,0 km/h): **24 Minuten** = 177 k/cal.



wege in dornumersiel

2,7 km

/ Weg 1 - FREILENZEN-Terrainweg:

Start ist am Reethaus am Meer, dann über die Hafensstraße in den Seepark, durch die Themengärten und über den Siedelich, anschließend wieder runter zum Mahlbussen, entlang des Fitnessparcours, bis zum Ende des Wanderweges und wieder zurück zum Reethaus.

spazierengehend (3,9 km/h): **37 Minuten** = 173 k/cal.
 leicht-walking (5,0 km/h): **29 Minuten** = 163 k/cal.
 power-walking (6,0 km/h): **24 Minuten** = 177 k/cal.

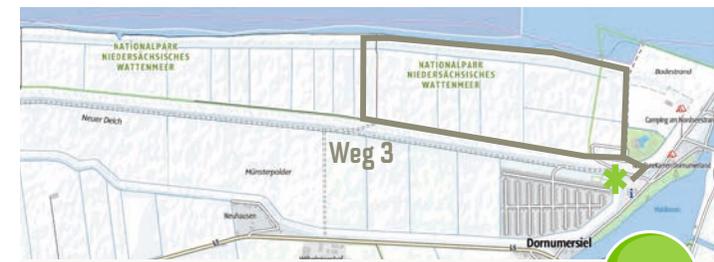


2,2 km

/ Rundweg 2 - Mahlbussen-Terrainweg:

Start ist am Reethaus am Meer, dann über die Hafensstraße in den Seepark, durch die Themengärten und über den Siedelich, anschließend wieder runter zum Mahlbussen, entlang des Fitnessparcours, bis zum Ende des Wanderweges. Danach den Hauptdeich an der Straße hoch und hinter der Schöpfwerkanlage entlang. Direkt links hinter dem Schöpfwerk die Treppe hinunter und durch den Seepark zurück zum Reethaus.

spazierengehend (3,9 km/h): **54 Minuten** = 252 k/cal.
 leicht-walking (5,0 km/h): **42 Minuten** = 237 k/cal.
 power-walking (6,0 km/h): **35 Minuten** = 257 k/cal.



3,9 km

/ Weg 3 - Thalasso-Terrainweg:

Start Reethaus am Meer, Rundwanderweg führt am Küsten- und entgegengesetzt am Deich (Binnendeich) entlang. (als Rundweg nicht barrierefrei)

spazierengehend (3,9 km/h): **63 Minuten** = 295 k/cal.
 leicht-walking (5,0 km/h): **49 Minuten** = 276 k/cal.
 power-walking (6,0 km/h): **41 Minuten** = 301 k/cal.

/ gut zu wissen

Als Badearzt in Dornumersiel plant und begleitet Dr. Enno Wilters ambulante Badekuren. Er betreut, untersucht und verschreibt die passenden Anwendungen. Herr Wilters kann euch auch empfehlen, welcher Terrainweg in welcher Intensität am besten für euch geeignet ist.

Kontakt:

Dr. Enno Wilters, Hafenstr. 2
 26553 Nordseebad Dornumersiel
 Tel. 04933 91810



* Startpunkt der Tour