

WESTSTRAND

Urlaub für beste Freunde und aktive Familien

Spezial-Ausgabe AKTIV SEIN | 2021

Aktiv sein in Kühlungsborn

Alle Aktivitäten
auf einen Blick

6 Tipps
für mehr Beweglichkeit

Unsere Kerzenwelt
Mit Ihrer Nase auf Aromareise

**Der große
Spielplatzcheck**
und vieles mehr ...



*Die kleinste Bewegung
ist für die ganze Natur
von Bedeutung.*

Blaise Pascal



IMPRESSUM

Herausgeber: Katja und Jörg Schlottke | Produktion: Aparthotel Am Weststrand GmbH | Redaktion: Harriet Oerkwitz | Ricky Laatz | Heike Schaffarzyk | Layout: Jens Rademacher

Fotos: pixabay: S. 1, 2, 4(3), 10, 13, 14, 15, 18, 19(2), 23, 40(2), 48, 51(2), 63, 64, 68, 71, 86(2), 87(2), 88, 89(2), 90(2), 91(2), 93(2), 95, 96, 102, 103, 104-107, 108, 109(2), 110, 111, 112(1), 113, 114, 115(2), 116, 117(2), 121, 122(2), 128(2), 130(2), 133(1), 134-135, 136-137, 138, 139(2), 171, 172-173(5), 174, 175. S. 20: P. Schult, B. Grote, P. Zettl, K. Zech, F. Kröger, feels Beach Club, J. Grunwald. S. 21 P. Schult; S. 22 B. Grote; S. 23 P. Zettl; S. 24 K. Zech; S. 25 F. Kröger; S. 26 feels Beach Club; S. 27 J. Grunwald; S. 28-25 P. Schult; S. 36-38/45 B. Grote; S. 44-47 P.Zettl; S. 49 P. Zettl; S. 52-59 K. Zech; S. 60/61 F. Kröger; S. 65-67 + S. 69-72 feels Beach Club; S. 73-77 J. Grunwald; S. 79-85 H. Oerkwitz; S.114 Ostsee-Jumper; S. 119(2) Segelkutter Glauke; S. 121 Tauchbasis Baltic; S. 125+126 Ostsee-Jumper; S. 131 Segelkutter Glauke; S. 133 Ostsee-Jumper; S. 147-151 Ostsee-Golf-Resort Wittenbeck; S. 142-146, Tino Kupke; S. 152-157 Sommerrodelbahn Bad Doberan; 156-170 J. Jahncke;



Aparthotel Am Weststrand GmbH

Ostseeallee 38 · 18225 Ostseebad Kühlungsborn
 Tel.: +49 38293 848-0 · Fax: +49 38293 848-431
info@am-weststrand.de · www.am-weststrand.de

Wir freuen uns auf Sie!

INHALT

Impressum	3
Alle Aktivitäten auf einen Blick Die große Übersicht	6-7
Editorial Willkommen im Aparthotel Am Weststrand	9
Aktiv sein in Kühlungsborn Wenn Körper, Geist und Seele jauchzen!	10-11
6 Tipps für mehr Beweglichkeit Von Gesundheitscoach Katja Schlottke	12-15
Aktiv sein in Kühlungsborn Von A bis Z: Angebote, Tipps und Kontakte	16-77
Ahoi Ihr Landratten Der große Spielplatzcheck mit Ari & Bruni	78-85
Der Natur ganz nah Augen auf und Ohren spitzen	86-93



INHALT

Die Am Weststrand Bastel-Werkstatt	94-97
Vogelfutterstation und Mückenkerzen selber machen	
Weil Liebe durch die Nase geht	98-103
Die Am Weststrand Kerzenwelt	
Auf alten Pilgerwegen wandeln	105-113
Wander, Walken, Laufen rund um Kühlungsborn	
Aktiv sein auf und im Wasser	114-133
Angeln, Segeln, Surfen und Tauchen in Kühlungsborn	
Bewegung am Strand	134-141
Damit die Wellen glühen	
Unsere 3 Highlights	142-157
Klettern, Golfen, Rodeln in und um Kühlungsborn	
Geschichtliches	158-173
Deutschlands älteste Pferderennbahn	
Unser Am Weststrand Frühstücksmüsli	174-176
Gesund und fit in den Tag	



Alle Aktivitäten auf einen Blick

► Wandern, Laufen, Fahrradfahren

Wandern mit Birgit Grote	ab S. 36
Auf alten Pilgerwegen wandeln	Seite 105
Wandern in Kühlungsborn	ab S. 106
Veranstaltungen rund um den Wanderweg E9	ab S. 110
Laufen lernen mit Peter Zettl	ab S. 44
Biken mit Peter Schult	ab S. 28
Aktivwoche mit dem Rad	Seite 113

► Fitness & Bewegung am Strand

6 Tipps für mehr Beweglichkeit	ab S. 12
Fitness mit Kerstin Zech	ab S. 52
Yoga mit Franz N. Kröger	ab S. 60
Barfußlaufen mit Peter Zettl	Seite 112
Bewegung am Strand	ab S. 134
Kletterwald Kühlungsborn	ab S. 142
Ostsee-Golf-Resort Wittenbeck	ab S. 147
Sportstrände	ab S. 136

► Aktivitäten auf dem Wasser

SUP, Surfen, Kiten, Angeln im feels Wassersport

Center Katy Ost ab S. 65

Katamaran-Segeln auf der VIAMAR

mit Jan Grunwald ab S. 73

Wind- und Kitesurfangebote Seite 116

Stand-Up-Paddeln in Kühlungsborn Seite 118

Segelangebote Seite 120

Tauchen in der Ostsee Seite 122

Angel-Angebote Seite 124

Speedboot fahren auf der Ostsee Seite 126

Hier machen Sie Ihren Sportbootführerschein Seite 127

Neujahrsanbaden Seite 128



► Aktivitäten für Kinder

Der große Spielplatzcheck ab S. 78

Der Natur ganz nah ab S. 86

Mückenkerzen basteln ab S. 96

Sommerrodelbahn Bad Doberan ab S. 152



KÜHLUNGSBORN: GEMACHT FÜRS GANZE JAHR





EIN GRUSS

Die aufregendsten Momente im Leben sind oftmals die in Bewegung. Eben noch in der Ruhe verweilt, geben wir uns einen Ruck und springen ins Abenteuer. Ins Neue. Ins Wilde. Herzklopfen stellt sich ein, wenn wir unseren Körper fordern, fördern, aktivieren. Wir fühlen uns fit und lebendig. Tempo, Geschicklichkeit, Kraft, Spaß: Egal, was uns antreibt und motiviert – wir beschenken uns in dieser bewegten Zeit mit wunderschönen Erinnerungen.

In diesem Magazin finden Sie ungezählte Anlaufstellen für Ihre aktive Zeit in Kühlungsborn. Lassen Sie sich von uns anstiften und inspirieren! Wir wünschen Ihnen einen bewegenden Urlaub Am Weststrand.

*Im Namen des gesamten Am Weststrand Teams,
Katja & Jörg Schlottke*

AKTIVSEIN in Kühlungsborn

Wenn Körper, Geist und Seele jauchzen!

Egal, was für ein Ausflugstyp Sie sind – ob Sie gern mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs sind, ob Sie gern gemütlich schlendern oder doch mit etwas Tempo joggen, ob Sie den moosigen Waldboden oder den weichen Sandstrand bevorzugen, ob Sie lieber ins kühle Nass oder in die luftigen Höhen aufsteigen –, bei Bewegung an der frischen Seeluft rauschen Lebensgeister durch Ihren Körper. In der Brandungszone wird jeder Ihrer 660 Muskeln mit Sauerstoff und Mineralien voll betankt. Ihr Blut pumpt durch Ihre Venen und Arte- ➔





rien, weitet Ihre Gefäße und Ihre Lunge und kräftigt Ihr Herz und Ihr Hirn. Adrenalin tanzt durch Ihren gesamten Körper, Glückshormone kitzeln Ihre Nasenspitze: „Hier bin ich Mensch, ich darf ich's sein!“

6 Kilometer langer Ostseestrand, 133 Hektar Stadtwald, 400 Liegeplätze im Bootshafen: Kühlungsborn schenkt Ihnen eine farbenfrohe, gesunde und abwechslungsreiche Kulisse für Ihren aktiven Aufenthalt an der Ostsee. Zu jeder Jahreszeit. Auf den folgenden Seiten haben wir für Jung und Alt ungezählte Möglichkeiten, Anlaufstellen und Impulse für Ihre Freizeitgestaltung zusammengetragen. Sie finden Tipps und Anregungen von aktiveren Menschen in Kühlungsborn. Fühlen Sie sich von ihren Programmen, Kursen und wiederkehrenden Veranstaltungen eingeladen; ihre Angebote sind gut durchdacht und gründen oftmals auf viele Jahre Erfahrungen und Bewegung an, auf und in der See.



6 Tipps für mehr Beweglichkeit: Bleiben Sie geschmeidig

Von Gesundheitscoach Katja Schlottke

Einseitige Belastungen in Ihrem Alltag haben Ihr Bindegewebe träge und steif gemacht? Ihre Muskeln sind verspannt? Ihre Kraft und Kondition sind etwas eingeschlafen? Gesundheitscoach Katja Schlottke im Am Weststrand Aparthotel Kühlungsborn hat für Sie 6 Tipps zusammengestellt, mit denen Sie Ihre müden Glieder sofort spürbar fitter und beweglicher machen.



Bevor Sie vor unsere Hoteltür ins nächste Abenteuer aufbrechen, beschenken Sie Ihren Körper mit kleinen Aufmerksamkeiten, wie mit Hampelmännern, Ausfallschritten mit Dehnung, mit dem Hüpfen auf der Stelle oder kurzen Kniehebeläufen. Diese Übungen aktivieren Ihren Körper sanft und moderat. ➞



Bewegungsradius voll ausschöpfen

Auf geht es! Bei unsauberen, verkürzten Bewegungen gewöhnt sich Ihr Körper schnell an diese Einschränkungen und verspannt. Schöpfen Sie also bei jeder Übung im Training aber auch bei jeder regelmäßigen Bewegung den vollen, natürlichen Bewegungsradius der Arme und Beine aus. Überprüfen Sie die gesunde Haltung Ihres Körpers regelmäßig.



Stretching

Sind nach Ihrem Ausflug Ihre Muskeln warm und geschmeidig, ist der richtige Zeitpunkt für kräftiges Dehnen und Halten des Muskeltonus. Regelmäßiges Stretching verbessert nachweislich die Beweglichkeit und hilft dabei, die Muskeln zu entspannen. ➞



Faszien ausstreichen

Trainieren Sie diese kleinen Rezeptoren nicht, kommt es zu Verklebungen der Muskulatur und Ihr Bindegewebe verliert an Elastizität. Mit Hartschaumrollen und Bällen massieren Sie Ihre Muskeln und streichen Ihre Faszien aus.



Massage

Sind Sie den ganzen Tag auf Achse und fordern Ihren Körper, dann achten Sie bitte auf Erholungs- und Regenerationsphasen. Massage ist eine wichtige, liebevolle Pflege Ihrer Muskeln. Nicht nur für Profis! (→)





Fangopackung

Der Geheimtipp, um Muskelkater und -verhärtungen vorzubeugen. Auf etwa 45-50° C wird der Brei aus Fangogestein und Wasser aufgewärmt und 3 cm dick auf Ihren Körper aufgetragen. Danach ruhen Sie etwa 20 bis 40 Minuten eingehüllt in Folien und Decken, damit Ihre Haut, Ihre Muskulatur und Ihr Bindegewebe kräftig durchblutet werden.

Schieben Sie die guten Vorsätze nicht auf. Schlüpfen Sie in bequeme Kleidung und genießen Sie eine Massage oder Fangopackung. Ihre Wohlfühlzeit vereinbaren Sie am besten sofort mit unseren Mitarbeitern an der Rezeption.









Aktiv sein in Kühlungsborn

Wer glaubt, dass es in Kühlungsborn aufgrund der Lage nur Wassersport-Angebote gibt, der dürfte sich darüber wundern, welche Vielfalt sportlicher Aktivitäten hier möglich sind. Wir haben für Sie mit den „Vorturnern“ von ein paar wirklich interessanten Angeboten gesprochen und hoffen, dass wir Ihr Interesse dafür wecken können. ➔





Wann, wenn nicht im Urlaub, wäre ein besserer Zeitpunkt, um mal etwas Neues auszuprobieren oder in einen künftig sportlicheren Alltag zu starten? Uns jedenfalls hat die Begeisterung all dieser Sport-Gesprächspartner angesteckt und wir haben es uns nicht nehmen lassen, auch mal etwas Neues zu probieren.

Glauben Sie, dass Sie mit dem Mountainbike in die Berge fahren müssen, um auch mal sportliche Herausforderungen zu finden? Sie werden erstaunt sein, dass Sie auch hier fast direkt an der Küste Strecken finden, die durchaus anstrengend sind. Aber auch ganz entspannte Routen entlang der Küste sind bei **Peter Schult** und seinen **Biking Touren** im Angebot. (ab Seite 28) ➔

Wenn Sie sich mit **Birgit Grote** auf eine Wanderung begeben, werden Sie die Natur ganz direkt und ursprünglich erwandern. Nebenbei erfahren Sie auch noch viel Wissenswertes rund um die Natur an der Küste. Dass Wandern kein Sport sei, ist ein Vorurteil. Wandern geht über einfaches Spazie-



rengehen hinaus. Wer erst einmal von der **Wanderlust** eingefangen wurde, der wird diese so schnell nicht wieder los. Man kommt zu Fuß in Ecken, die man sonst gar nicht sieht. Probieren Sie es doch einfach mal aus. (ab Seite 36) ➔

Aber es geht auch noch eine Stufe schneller. Ist Ihre letzte und zumeist schlechte Erinnerung an das Laufen die Schulzeit? Dann sollten Sie dem Laufen eine neue Chance geben. Mit **Peter Zettl** werden Sie dieses für sich als positives Erlebnis wiederentdecken. Egal ob „unten ohne“ barfuß im Strandsand, was übrigens unerwartet anstrengend aber gleichzeitig eine wahnsinnig schöne Erfahrung war, oder ob Sie locker flockig über Waldwege joggen wollen; bei der **Laufschule** können Sie das alles ausprobieren. Und wer weiß, vielleicht ist ja auch Ihr Ziel dann bald der nächste (Halb-)Marathon? (ab Seite 44) →



Wenn Sie sich federleicht fühlen wollen und mit dem „**kleinsten mobilen Fitnessstudio der Welt**“ trainieren wollen, dann sollten Sie **Kerstin Zech** und die grünen smovey-„Zauber-
ringe“ kennenlernen. Die Ringe erhalten Sie von ihr für Ihr
gemeinsames Training. Schwungvoll und vibrierend, immer
mit dem richtigen Wechsel zwischen Anstrengung und Ent-
spannung, werden auch Sie Spaß an dieser ganz besonderen
Trainingseinheit haben. Wer also etwas ganz Neues auspro-
bieren möchte, der sollte das Training mit den smovey-Rin-
gen unbedingt buchen. (ab Seite 52) ➔





Entspannung in ungewöhnlich inspirierender Atmosphäre erleben Sie bei unserem nächsten Interviewpartner. Bei **Franz N. Kröger** in der Kunsthalle verbindet sich Kunstgenuss mit meditativer Entspannung beim **Yoga**. Die unglaublich beruhigende und tief in die Entspannung führende Stimme von Franz N. Kröger wird uns unvergessen bleiben. Probieren Sie es selber aus! Und immer, wenn Sie denken, dass es nicht schöner oder entspannender werden kann, dann erleben Sie vielleicht am Ende der Yoga-Einheit beim Verlassen der Kunsthalle den ultimativen Sonnenuntergang direkt über der Ostsee. (ab Seite 60)

Jetzt aber kommen wir doch zu Wassersport-Angeboten, denn wo sonst kann man diese so schön erleben, wenn nicht an der Ostsee? ➞



Im feels Beach Club werden Sie mit **Caty Ost** jemanden finden, die sie ganz sicher für die sportlich aktive Seite des Wassersports begeistern kann. **Stand Up Paddling (SUP) oder Surfen** wollten Sie immer schon mal ausprobieren? Dann sind Sie hier richtig. Und nach der Sporteinheit genießen Sie, was die Küche im feels hergibt. Soooo lecker. Definitiv eine gelungene Kombination. Sport und Genuss vom Allerfeinsten. (ab Seite 65) ➔

Im Hafen in Kühlungsborn ist der **Katamaran Viamar** von **Jan Grunwald** nicht zu übersehen. Und wenn auch Sie finden, dass dieser nicht nur nach Sport, sondern auch ganz doll nach Relax aussieht – Sie haben Recht! Es ist genau diese Kombination aus der Möglichkeit zu segeln (wer will auch selbst) und sich einfach in die Netze zwischen den beiden Bootsrümpfen zu legen und die Seele baumeln zu lassen. Das Gleiten eines Segelschiffs und die ruhige stabile Lage eines Katamarans machen dieses **Segelabenteuer** zu einem puren Relax-Highlight. (ab Seite 73) ➔



Peter Schult

OstseeBiking & OstseeBikeFitting



► Stellen Sie sich und Ihre OstseeBiking / OstseeBikeFitting bitte kurz vor: Was können die Urlaubsgäste bei Ihnen alles tun?

OstseeBiking ist das Portal für geführte Mountainbiketouren an der Ostsee und im attraktiven Hinterland von Kühlungsborn. Erfahrene und ausgebildete Tourenguides begleiten die Gäste auf diesen Touren und zeigen die schönsten und vielleicht auch „geheimsten Ecken“ der Region.

Aus Ostseebiking heraus ist, wegen der Probleme der Kunden beim Fahrradfahren, dann OstseeBikeFitting entstanden. Mir ist aufgefallen, dass sehr viele Radfahrer Schmerzen haben, und so kam es, dass wir uns intensiver mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Bei der Suche nach Lösungen sind wir auf das deutsche Unternehmen SQlab gestoßen und arbeiten seitdem eng zusammen. SQlab stellt ➞

spezielle Sättel, Griffe, Lenker u.v.m. her, die eine ergonomische Fahrweise ermöglichen.

Durch Spezialisierungslehrgänge, die schon fast an eine Physiotherapieausbildung erinnern, sind wir ganz tief in dieses Thema eingetaucht. Mittlerweile geht unsere Erfolgsquote auf über 99%, wenn ein Kunde mit Schmerzen beim Fahrradfahren zu uns kommt und erleichtert wieder fährt.

► Wie sind Sie beruflich zum Radfahren gekommen?

Ich würde sagen, wie die „Jungfrau zum Kind“. Fahrradfahren war in meiner Kindheit ja normal, aber dann kam die Lehre und der Alltag und irgendwie ist das Biken in den Hintergrund geraten. Auf meiner Hochzeitsreise 2005 wurde dann die Leidenschaft beim Mountainbiken wieder gezündet. Bei einigen Bikingtouren kam die Idee, so etwas in der Art auch an der Ostseeküste zu etablieren.

► Wie halten Sie sich selbst fit?

Natürlich mit Fahrradfahren, nein das wäre gelogen, schließlich hat der Schuster die schlechtesten Schuhe (lacht). In der Saison freue ich mich wirklich über jede gebuchte Bikingtour, denn dann komme ich auch zum „Entspannen“ in der Na- ➞



tur. Auch versuche ich mich auf dem Indoorbike fit zu halten. Anschließende Dehnungsübungen, oft mit Yogaelementen versehen, ersparen mir den Muskelkater am Folgetag.

Von Ostern bis Oktober fahren wir dienstags (40 km) und donnerstags (70 km) immer eine Feierabendrunde mit unserem Cycle Café Team, an der auch Gäste dran teilnehmen können.

► Welche echten Praxistipps haben Sie für Ihre Teilnehmer?

Welchen Praxistipp haben wir? Fahrradfahren soll und ➞

darf nicht wehtun. Wenn es irgendwo Probleme gibt, schauen sie vorbei!

Für Anfänger empfehlen wir unsere Softtour „**Küstenpanorama**“. An dieser Bikingtour können auch Familien mit Kindern teilnehmen und sie erfahren eine Menge über Kühlungsborn und die Umgebung. Ich nenne diese Tour auch die „**Quasseltour**“. Bei der Panoramatour reicht normale Fahrradbekleidung, da wir ein moderates Tempo fahren. Durch die Anmeldungen kann ich auch die Bikes bestimmen, denn ein 5-jähriges Kind wird in der Regel noch kein Mountainbike haben und dann wird diese Montagstrunde eben mal angepasst und nicht über Wurzeln, Stock und Stein gefahren, sondern auf dem parallel führenden Radweg. Sie sehen, wir passen uns dem Publikum an und kommunizieren es auch. ➞



Bei der Tour „**Junior's Dream**“ testen wir die Fahrtechnik der Kids, bevor es in die Piste geht. Hier werden dann doch schon mal ein paar Fahrtechnikstricks und Kniffe verraten, damit die Kids auch richtig Spaß haben und wir sicher unterwegs sind.

Was auf keiner Tour fehlen darf, sind Getränke. Auf Aktivtouren und im Sommer sollten es schon 500 ml pro Stunde sein, damit man nicht dehydriert.

► Wann ist Saison? Wann wird Radfahren nicht angeboten?
Wie ist das Wetter zu beachten?

Die Hauptsaison beginnt bei uns in der Regel zu Ostern und endet je nach Wetterlage im Oktober. OstseeBiking ist aber auf Ganzjahrestouren ausgelegt und sträubt sich auch nicht, mal eine Mountainbiketour im Winter durchzuführen, wenn Gäste dies wünschen.

Grundsätzlich fahren wir bei jedem Wetter, es sei denn uns liegen Unwetterwarnungen vor. Allerdings gebe ich zu, dass wir bei Regen nicht losfahren, da warten wir lieber bis der sich verzogen hat. Sollte uns der Regen aber unterwegs erwischen, stellt dies auch kein Problem dar. Das klären ➞

wir alles vorher und besprechen es mit den Gästen operativ-flexibel.



► Wenn ein Gast nur ein einziges Ihrer Angebote wahrnehmen könnte, welches sollte das idealerweise sein?

Das hängt natürlich vom Gast ab. Um den Ort und den Nahbereich erst einmal kennenzulernen, also Erstbesucher, empfiehlt sich die Quasseltour „**Küstenpanorama**“.

Für Leute, die es gerne etwas länger mögen und auf die Küstenlinie, das Salzhaff und Kuchen stehen, passt die Tour „Naturpfade“ und wer es gerne ruppig mag, dem empfehle ich „**Biker's Dream-Waldhopping**“. ➔



► Welches war Ihr bislang tollstes Erlebnis? Welches Feedback bekommen Sie von den Teilnehmern?

Das Ereignis, das mir sofort in Erinnerung kommt, sind zwei Männer aus Bayern. Das waren zwei mehrfache Alpenüberquerer, die sich die Tour „**Waldhopping**“ rausgesucht haben und der Meinung waren „Im Norden kann uns nichts schocken“. Falsch gedacht, denn der „**Hütter Wohld**“ und unsere „**Kühlung**“ sowie die anschließenden Wälder sind eine Endmoränenlandschaft und am Ende der Eiszeit entstanden. Nichts ist schöner für einen Tourenguide, als am Ende dann auf bayerisch zu hören „Ja kruzifix, wenn Du nicht am letzten Anstieg gesagt hättest, dass dies der letzte für heute ist, hätten wir das Bike in die Ecke geschmissen!“. ➞

► Abschlussfrage: Was ist Ihr Geheimtipp für einen Ausflug in oder rund um Kühlungsborn?

Mein Geheimtipp ist, dass die Urlauber das Hinterland mit dem Rad erkunden sollen. Auch dort gibt es wirklich viel zu sehen und zu erleben. Der Ostseeküstenradweg ist schön, aber die Region bietet so viel mehr. Davon konnte ich schon etliche Gäste überzeugen.

Ein Geheimtipp in eigener Sache ist unser **Cycle Café** im Drahtesel in der Dünenstraße 6, in dem unsere Gäste ganz entspannt mit uns bei einem koffeinhaltigen Getränk fachsimpeln können.

► Kontakt

Drahtesel Kühlungsborn GmbH

Peter Schult

Vermietung-Verkauf-Service

Dünenstraße 6, 18225 Kühlungsborn

+49 38293 877226

info@drahtesel-kuehlungsborn.de

www.drahtesel-kuehlungsborn.de



Birgit Grote

Wandern



► Stellen Sie sich und die Wandertouren bitte kurz vor:

Was können die Urlaubsgäste bei Ihnen alles tun?

Der Anbieter für meine Wandertouren ist die TFK Kühlungsborn, für die ich tätig bin. Im Programm sind generell Wanderungen mit einer Streckenlänge von ca. 15-20 km. Grundsätzlich bevorzuge ich naturbelassene Wege, möglichst weitab vom Autoverkehr. Dabei stelle ich mich natürlich auch auf die Wünsche der Teilnehmer ein. Es gibt zum einen beliebte Strecken, die wiederholt abgefragt werden. Und dann habe ich Gäste, die häufig wiederkommen, praktisch jedes Jahr hier sind und dann gerne neue Touren kennenlernen möchten. Auch das ist möglich. Voraussetzung ist stets, dass alle Teilnehmer einer Gruppe mit der gewählten Route einverstanden sind. Insofern sind wir dabei flexibel. Die Termine selbst werden immer an 2 Tagen pro Wo- ➔

che angeboten und sind auf www.kuehlungsborn.de zu finden. In westlicher Richtung wandern wir bis Rerik, im Osten ist Bad Doberan das Endziel. Beliebt sind Rundtouren durch die Kühlung mit Start im Ostseebad, die dann auch wieder nach Kühlungsborn zurückführen.



► Wie sind Sie beruflich zu diesem Thema gekommen?

Ich komme ursprünglich aus dem Gesundheitswesen und habe als Medizinisch-technische Assistentin gearbeitet. Nachdem ich über 30 Jahre in diesem Bereich tätig war, bekam ich ein Burnout. Es ging mir gesundheitlich schlecht, was dann ein Grund war für den Umzug nach Kühlungsborn 2010. Zu diesem Zeitpunkt wurde in Kühlungsborn ge- ➞

rade eine Vertretung des damaligen Wanderführers gesucht. Ich war immer schon passionierte Wanderin, so habe ich mich beworben und hatte Glück. Nach der Einarbeitungszeit mit dem erfahrenen Kollegen auf sämtlichen Pfaden konnte ich dann starten. Die Touren sind allerdings ein Prozess, es kommen auch immer wieder neue Dinge hinzu, von der Geschichte bis zur Natur.

► Wie halten Sie sich außerdem noch fit?

Als Ausgleich beschäftige ich mich mit Dehnübungen und Yoga. Das Wandern beansprucht fast alle Muskelgruppen des Körpers, also muss ich dafür sorgen, dass die Muskeln nicht verkürzen. Dazu ein paar Liegestütze, ein bisschen Nordic Walking und Schwimmen im Sommer. ➞





► Welche konkreten Praxistipps haben Sie für Ihre Teilnehmer?

Die konkrete Route wird immer je nach Wunsch, Streckenlänge und Leistungsfähigkeit der Teilnehmer ausgesucht. Eine Grundfitness ist notwendig, ansonsten sind unsere Touren **von 10-85 Jahren geeignet**. Für Gäste, die regelmäßig wandern, gibt es eigentlich keine Altersgrenze. Anfänger ohne Vorerfahrung könnten z. B. die Tour zum Leuchtturm mitwandern, der Rückweg wäre dann per Bus möglich. Es gibt immer eine kurze Einweisung zur Strecke und auch zur Geschichte Kühlungsborns. Über die aktuellen Wetterprognosen bin ich natürlich immer informiert. Am wichtigsten sind geeignete Schuhe, in denen man gut laufen kann. ➞

Flipflops z. B. sind ungeeignet. Es gibt auch mal Pfützen und ein Stück schlammigen Weges, also sind leichte Trekkingschuhe sehr empfehlenswert. Im Wald können wir je nach Umständen und Wetter auf Brennnesseln, Brombeerhecken und vor allem Mücken treffen. Dafür sind kurze Hosen eher unpraktisch.



► Wann ist Saison? Wann werden die Wandertouren nicht angeboten? Wie ist das Wetter zu beachten?

Wir starten ganzjährig zwei Mal die Woche mit **Treffpunkt am Haus des Gastes, Ostseeallee**. Ein einziges Mal musste ich bislang eine Tour absagen, damals gab es Blitzeis. Ich würde nicht jede Tour bei jedem Wetter machen, sondern



passe die Route dann entsprechend an. Im Sommer, z. B. wenn es heiß ist, wäre man im Wald sehr gut aufgehoben, entsprechend legen wir unsere Strecke. Es gibt außerdem Touren mit Einkehr und ohne. ➞

► Wenn der Gast nur ein einziges Ihrer Angebote wahrnehmen könnte, welches sollte das idealerweise sein?

Jeder Teilnehmer hat andere Präferenzen und Voraussetzungen, z. B. entweder im Strandsand oder aber auf Waldboden zu wandern. Deshalb muss man das immer individuell entscheiden.

► Welches war Ihr bislang tollstes Erlebnis?

Welches Feedback bekommen Sie von den Teilnehmern?

Hin und wieder bekomme ich sozusagen „Fanpost“, Karten, Fotos und Danksagungen für die schönen Touren. Auch über die Kurverwaltung kann man seine Wünsche und Anregungen übermitteln. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir eine Wanderung im Hochwinter. Dabei wollte ich mit Gästen den Riedensee umrunden. Bei Schneeschmelze oder starken Regengüssen entsteht dort manchmal ein Priel, wenn man nach Kägsdorf läuft. So öffnet sich eine Verbindung zwischen Ostsee und Riedensee, an der man zu Fuß nicht weiterkommt. Damals hieß es: Entweder wir drehen um und wandern hoch zum Leuchtturm, oder aber wir ziehen alle die Schuhe aus und waten durchs Wasser. Die gesamte ➞

Gruppe zog dann die Schuhe aus. Sogar eine hochschwangere Teilnehmerin war dabei, und sie hatte sich im Nachgang per E-Mail nochmal für dieses tolle Erlebnis bedankt.

Dann gab es mal eine Tour, bei der wir in einen starken Regenschauer kamen, mit Wind von vorne. Zufällig stand an diesem Tag auf dem Parkplatz Kägsdorf ein Herr mit seiner mobilen Holzsauna, die praktisch wie so ein überdimensioniertes Bierfass war. In dieser Sauna haben wir Damen tatsächlich dann bei allerbesten Laune den Regenschauer gut überstanden.

Was allgemein die Natur betrifft, dann sind z. B. das Beobachten von Rotwild in der Kühlung oder des seltenen Eisvogels sehr schöne Eindrücke. ➔



► **Abschlussfrage: Was ist Ihr Geheimtipp für einen Ausflug in oder rund um Kühlungsborn?**

Im Landschaftsgebiet der Kühlung gibt es ganz sicher viele Stellen, die ein Gast ohne Führung nicht so einfach findet. Dort sind ein paar Wege mit uralten Buchen erhalten, die auch kartiert sind, aber ohne Hilfe schwer zu entdecken. Dann gibt es ein paar höher gelegene Plätze, von denen man einen wunderschönen Ausblick über die Küstenlinie hat.

► **Kontakt**

Wandertouren mit Birgit Grote

Treffpunkt: Haus des Gastes „Laetitia“

Ostseeallee 19

18225 Kühlungsborn

038293 8490

info@kuehlungsborn.de

www.kuehlungsborn.de

Facebook & Instagram: OstseebadKühlungsborn



Peter Zettl

Laufen



► Stellen Sie sich und Ihre Laufschule bitte kurz vor:

Was können die Urlaubsgäste bei Ihnen alles tun?

Ganz einfach: **Laufen lernen!** Ja, ich weiß, dass alle denken, dass sie laufen können. Und irgendwie stimmt das ja auch. Aber wie viele können von sich sagen, dass sie mit Freude laufen. Mein Motto ist: Spaß und Freude mit und durch Bewegung! Und genau dieses möchte ich auch gerne den mit mir trainierenden Gästen mitgeben. Ich möchte Vitalität, Lebensfreude und gesundheitsbewusstes Laufen in einer der schönsten Regionen Deutschlands vermitteln. Und dabei ist es egal, ob Sie als Anfänger, Fortgeschrittener oder bereits leistungsorientiert laufen. Es ist auch egal, ob Sie alt oder jung, klein oder groß, dick oder dünn, sportlich oder eher unsportlich sind. Es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Laufen zu starten. Die Trainingseinheiten finden in ➞

Gruppen oder auch als Individualtraining statt. Sie werden viele Tipps bekommen, wie Sie richtig laufen – übrigens gerne auch mal barfuß! Und natürlich kommt die Dehnung der Muskulatur nicht zu kurz, hier hilft z.B. unser auf die Lauf-einheiten abgestimmtes Pilates-Training.

► Wie sind Sie beruflich zum Laufen gekommen?

Wenn man etwas besonders gerne mag, richtig gut kann und diese Begeisterung gerne weitergeben will, dann erfüllt sich ein Traum. So war es bei mir. Ich laufe bereits seit über 40 Jahren und habe in dieser Zeit an ca. 800 Läufen teilgenommen. Hier bin ich Strecken von 1000 Metern bis hin zum Marathon gelaufen. Ich habe diverse Übungsleiter-Lizenzen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) erworben und bin auch IHK-zertifizierte Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Um das theoretische Rüstzeug für meine Laufschule zu bekommen, habe ich eine 2-jährige Ausbildung zum Lauftherapeuten gemacht und dann 2019 die Laufschule Ostseezeit gegründet.

► Wie halten Sie sich selbst fit?

Logischerweise ganz viel mit Laufen. Ich trainiere für den ➞

nächsten Marathon und auch Landesmeisterschaften. Dafür laufe ich drei- bis viermal wöchentlich, unternehme sehr lange Spaziergänge und fahre Rad. Für mich ist es ein besonderer Luxus, dass ich meinem sportlichen Hobby einfach während meiner „Arbeit“ nachgehen kann.

► Welche konkreten Praxistipps haben Sie für Ihre Teilnehmer?

Laufen ist **für jeden geeignet**. Wir bieten für alle Fitness-Level Kurse an. Schnuppern Sie einfach mal rein und lassen sich von der Begeisterung aller Beteiligten anstecken. Für den Anfang reichen auch bequeme Sachen und Turnschuhe. ➔



Wenn man dabei bleibt, sind allerdings gute Laufschuhe und Laufbekleidung sehr wichtig. Für Anfänger starten wir mit kurzen Lafeinheiten, die in Verbindung mit Pilates/ Gymnastik für einen optimalen Lauf-Start sorgen. Hier reicht schon eine halbe Stunde. Je nach Trainingslevel steigert sich das im Laufe der Zeit natürlich und kann auch schon mal gut 2 Stunden gehen.



► Wann ist Saison? Wann werden die Laufkurse nicht angeboten? Wie ist das Wetter zu beachten?

Laufen hat den Vorteil, ein **Ganz-Jahres-Freiluft-Sport** zu sein. Spezielle Kurse können Sie bei uns von Mai bis Oktober belegen. Personal Training biete ich ganzjährig an. Und bei der Frage nach dem Wetter kann ich nur antworten: „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung!“ Wobei ich bei Blitz, Donner und Orkanböen natürlich auch ➞

nicht laufen gehen würde. Aber ansonsten gibt es nicht viel, was mich persönlich vom Laufen abhalten kann.

► Wenn der Gast nur ein einziges Ihrer Angebote wahrnehmen könnte, welches sollte das idealerweise sein?

Ein ganz besonderes Erlebnis ist der **Barfuß-Lauf-Workshop**.

2 Stunden „unten ohne“ reichen, um den eigenen Körper wieder bewusst zu erfahren. Und wer ganz individuell und ohne die Dynamik einer Gruppe „Laufen lernen“ möchte, der kommt zum Individualtraining mit ganz persönlicher Einweisung und individueller Betreuung. ➞





► Welches war Ihr bislang tollstes Erlebnis? Welches Feedback bekommen Sie von den Teilnehmern?

Es ist großartig zu erleben, wenn Urlauber in kurzer Zeit Hüft- oder Rückenbeschwerden reduzieren konnten, nur indem sie beim Barfuß-Laufen mitgemacht haben. Auch macht es mich immer wieder stolz und glücklich, wenn ich mit meiner Laufbegeisterung so anstecken konnte, dass die Urlauber am Ende berichten, dass sie sich zu Hause auch eine Lauf- ➔

gruppe suchen werden. Ich freue mich jetzt schon sehr auf meine Wiederholungstäter und deren Berichte, wie es zu Hause weiter ging.

► **Abschlussfrage: Was ist Ihr Geheimtipp für einen Ausflug in oder rund um Kühlungsborn?**

Ganz klar der Bastorfer Leuchtturm zwischen den beiden Ostseebädern Kühlungsborn und Rerik. Er ist mit 20,8 Metern Höhe einer der kleinsten deutschen Leuchttürme und befindet sich auf dem 78 Meter hohen Signalberg. Bei klarer Sicht kann man im Westen die Fehmarn-Sund-Brücke und im Osten die Hansestadt Rostock sehen. Auf der Galerie des Turmes bietet sich jederzeit ein großartiges Panorama Richtung Ostsee und Haff. Gleichzeitig ist die Tour zum Leuchtturm eine der schönsten Laufstrecken vor Ort. ➞





► Kontakt

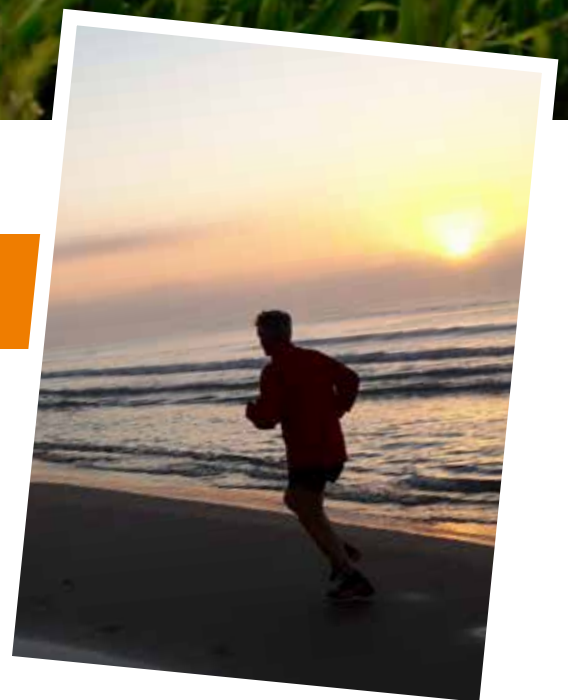
Peter Zettl, Laufschule Ostseezeit

Lauftherapeut und lizenzierter
Übungsleiter DOSB

www.Laufschule-Ostseezeit.de

petzet@online.de

mobil: 0172-5348974



Kerstin Zech

smovey



► Stellen Sie sich und smovey bitte kurz vor: Was können die Urlaubsgäste bei Ihnen alles tun?

Mit mir kommen Sie in Schwung und lernen die **smoveyRINGE** – ein Fitnessgerät der besonderen Art – kennen, bei dem es um Schwingungen und Vibrationen geht. Es wird auch gern „das kleinste mobile Fitnessstudio der Welt“ genannt. Die Handhabung ist sehr einfach und ohne Vorkenntnisse schnell anzuwenden. Sie können die smoveys sofort in die Hand nehmen und loslegen.

Das Besondere an diesen Ringen: Im Inneren befinden sich Metallkugeln, die bei der Bewegung **Vibrationen** erzeugen, die den Körper aktivieren und als sehr angenehm empfunden werden. Dieses wahrgenommene Kribbeln wird über die Handreflexzonen in den Körper geleitet und spricht die Organe und Muskulatur an. ➞

Das ist das Besondere an den smoveys. Dabei gibt es hinterher kein Schweregefühl in der Beinmuskulatur, wie man es vom klassischen Joggen kennt. Ganz im Gegenteil: Sie schweben praktisch wie eine Feder die Treppe hinauf.

Ich bin seit Januar 2015 mit Begeisterung als **smovey-COACH** tätig. Spannend ist, dass die smoveyRINGE von einem Parkinson-Erkrankten in Österreich entwickelt wurden, der bemerkt hatte, dass genau diese Vibrationen ihm therapeutisch guttun. Hergestellt werden die Ringe heute in einer integrativen Werkstatt in Oberösterreich mit viel Handarbeit und Herzblut.



► Wie sind Sie beruflich zu diesem Thema gekommen?

Ursprünglich als BWLerin für eine große Firma in Süddeutschland tätig, merkte ich allmählich, dass dieser Job ➞

nicht das ist, was ich wirklich will. Statt immer nur mit Zahlen zu agieren, wollte ich vielmehr den Menschen etwas Gutes tun, direkt mit ihnen in direktem Kontakt stehen und zog als erste Konsequenz daraus an die Ostsee – seit Kindesbeinen meine zweite Heimat. Sport war schon immer ein Teil meines Lebens und was lag dann näher, als mit den innovativen smoveys eine Möglichkeit zu bieten, mit Leichtigkeit wieder Schwung ins Leben zu bringen? Am liebsten an der frischen Meerluft.



► Wie halten Sie sich außerdem noch fit?

Vor allem nutze ich die smoveys auch privat für mich, außerdem fahre ich Fahrrad, gehe joggen und mache von Zeit zu Zeit auch Nordic Walking. ➞

► Welche konkreten Praxistipps haben Sie für Ihre Gäste?

Im Prinzip ist mein Angebot für alle Menschen – Urlauber und Einheimische gleichermaßen – im Alter **von 8 bis 88 Jahren** geeignet. Auch „Sportmuffel“ finden schnell Gefallen an den grünen „Zauberringen“. Kinder haben meiner Erfahrung nach übrigens einen tollen, intuitiven Zugang zu den smoveys und können sofort damit umgehen.

Die smoveyRINGE werden selbstverständlich im Kurs gestellt. Ansonsten brauchen TeilnehmerInnen **bequeme Kleidung** mit Bewegungsfreiheit, feste und bequeme Schuhe. Taschen sollten nach Möglichkeit nicht mitgebracht werden. Diese könnten stören. Treffpunkt ist vor dem Konzertgarten West, nach einer kurzen Einweisung legen wir sofort los. Etwas mehr als eine Dreiviertelstunde sind wir auf den Beinen. Mit anschließender Entspannung dauert mein Kurs in etwa eine Stunde. Auf Wunsch biete ich auch längere smoveyKURSE und individuelle Einheiten an.

Bei schönem Wetter gehen wir häufig in den Stadtwald. Dort ist es etwas ruhiger als am Strand. Wir suchen uns eine Strecke aus und walken mit den smoveys, zwischendurch ➞

machen wir Halt und die TeilnehmerInnen können bei einigen Übungen spüren, was mit den Ringen alles möglich ist – Ganzkörper-Übungen für **Koordination, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Aktivierung** und vieles mehr. Dabei geht es vor allem um sanfte Bewegungen, niemand geht durchgeschwitzt nach Hause (es sei denn wir haben 30° C). Das Erleben steht im Vordergrund.

► Wann ist Saison? Wann wird smovey nicht angeboten?
Wie ist das Wetter zu beachten?

Angeboten werden die Kurse das ganze Jahr über. Sie ➞



finden immer statt, wenn sich mindestens 4 TeilnehmerInnen angemeldet haben (Anmeldung telefonisch oder per Whatsapp immer bis Montagabend). Die Termine sind im Veranstaltungskalender der Kurverwaltung zu finden. Eine wetterangepasste Kleidung ist in jedem Fall wichtig. Wenn es regnet, können wir den überdachten Konzertgarten West mit seinem Wandelgang nutzen. Wir können also wetterunabhängig aktiv sein. Schnee ist auch kein Problem, nur Eisglätte wäre zu beachten.

► **Welches war Ihr bislang tollstes Erlebnis? Welches Feedback bekommen Sie von den Teilnehmern? Wie ist das Wetter zu beachten?**

Ich liebe das positive Feedback der Teilnehmenden – weil es heißt, dass es ihnen Spaß macht und gut tut. Nach einer meiner letzten Kursstunden sagte eine Teilnehmerin: „Du machst das echt klasse, du lebst dafür, das spürt man“. Wenn ich das rüberbringen kann, dann macht es auch mir gleich doppelt Spaß. KursteilnehmerInnen spiegeln mir auch, dass die Übungen spürbar Wirkung zeigen: „Am nächsten Tag hatte ich so einen lockeren Schultergürtel, ➞“

das hatte ich schon lange nicht mehr“.

Besonders schön ist es auch, wenn die TeilnehmerInnen so viel Gefallen daran gefunden haben, dass sie sich die Rin-



ge dann mit nach Hause nehmen oder sich im Nachgang zuschicken lassen. Und das nicht nur als Urlaubs-Souvenir, sondern die smoveys wirklich anwenden – das ist mir wichtig. So gibt es dann auch mal eine Nachbestellung aufgrund der Empfehlung

im heimischen Bekannten- und Familienkreis. Damit habe ich meine Mission erfüllt: die Menschen von der Bewegung mit smovey begeistern.

► **Abschlussfrage: Was ist Ihr Geheimtipp für einen Ausflug in oder rund um Kühlungsborn?**

Die Alte Büdnerie mit Café im Doberaner Landweg fin- ➞



de ich besonders schön. Man sitzt dort wunderbar im Garten, hat eine herzliche Gastgeberin und genießt diese ganz besondere Atmosphäre zusammen mit dem Ausblick in die Landschaft.

► Kontakt

Kerstin Zech - Bewusst in Form

smoveyCOACH,

Nordic Walking Instructor, Entspannungstrainerin

Neue Bleicherstr. 17, Rostock; 0177 44 35 775

info@kerstin-zech.de; www.kerstin-zech.de

Facebook: kerstinzech.bewusstinform

Franz N. Kröger

Yoga



► Stellen Sie sich und Ihre Yoga-Angebote bitte kurz vor:
Was können die Urlaubsgäste bei Ihnen alles tun?

Die Gäste, die sich für Yoga interessieren, suchen Ruhe und innere Einkehr. Diese finden Sie ganz sicher in meinen Yoga-Stunden. In der unglaublich inspirierenden Atmosphäre der Kühlungsborner Kunsthalle, inmitten der jeweils aktuellen Kunstaussstellung, erleben Sie neben gemeinsamer Meditation klassisches Hatha-Yoga. Tiefenentspannungen und Atemtechniken runden die 80-minütigen Einheiten ab.

► Wie sind Sie beruflich zum Yoga gekommen?

Nach einem Burnout habe ich alternative, spirituelle Einsichten gesucht und im Yoga auch gefunden. Ich habe eine innere Stabilität und Ruhe erreicht, die ich so vorher nicht kannte. Um auch anderen meine Erfahrungen weitergeben zu können, habe ich mich im Yogazentrum Bad Meinberg ➞

zum Yoga-Lehrer ausbilden lassen. Seitdem biete ich nebenberuflich in der Kunsthalle Yoga-Kurse an.

► Wie halten Sie sich selbst fit?

Meine mentale Fitness erhalte ich mir mit Yoga, wobei natürlich auch da ein gewisser sportlicher Fitness-Effekt nicht zu verheimlichen ist. Beweglichkeit und Kraft sind eine angenehme „Begleiterscheinung“. Außerdem fahre ich gerne Rad und gehe wandern.

► Welche konkreten Praxistipps haben Sie für Ihre Teilnehmer?

Egal ob Anfänger oder Yoga-Oldie – bei mir sind sie alle richtig. Anfänger machen einfach alles etwas weniger ➞



intensiv. Außer einer Decke muss nichts mitgebracht werden. Bequeme, leichte Kleidung ermöglicht es, bei allen Übungen entspannt mitzumachen.

► Wann ist Saison? Wann wird Yoga nicht angeboten? Wie ist das Wetter zu beachten?

Außer im August biete ich ganzjährig die Yoga-Einheiten in der Kunsthalle an. Da wir in der Kunsthalle Yoga praktizieren, sind wir völlig wetterunabhängig.

► Welches war Ihr bislang tollstes Erlebnis? Welches Feedback bekommen Sie von den Teilnehmern?

Ich kann mich an kein einzelnes, „tollstes Ereignis“ erinnern. Was mich aber persönlich sehr glücklich macht, ➞



ist, dass sich aus dem Burnout, also einem doch eher negativen einzelnen Lebens-Ereignis, ein so positives andauerndes Lebens-Gefühl entwickelt hat. Dass ich dieses auch noch anderen Menschen vermitteln darf,



ist großartig. Vom Shots-Magazin ist meine Yoga-Stunde im Jahr 2017 in die weltweite Liste der „15 heißesten Yoga-Locations auf Reisen“ aufgenommen worden. Ich weiß nicht, ob man das als Erlebnis bezeichnen kann, aber es hat mich echt glücklich gemacht.

Meine Teilnehmer sind immer wieder begeistert vom außergewöhnlichen Ambiente der Kunsthalle. In dieser Atmosphäre sich dieser wunderbar, meditativen Körpererfahrung hingeben zu können, ist für viele Gäste ein Highlight. Tolles Feedback bekam ich auch von manchen Gästen die beschrieben, dass meine beruhigende Stimme für sie bislang einzigartig und eine der besten Yoga-Lehrer-Stimmen überhaupt ist. Das macht mich einerseits etwas verlegen, aber ich gebe zu, es freut mich auch sehr. ➞

► Abschlussfrage: Was ist Ihr Geheimtipp für einen Ausflug in oder rund um Kühlungsborn?

Eine Wanderung rund um den Riedensee ist ein einmaliges Erlebnis. Der Riedensee liegt am westlichen Ende von Kühlungsborn direkt hinter dem Ostseestrand. Wandertechnisch nicht sehr anspruchsvoll, aber vom Naturerlebnis her einfach unglaublich. Nicht umsonst ist das Gebiet rund um den Riedensee ein Naturschutzgebiet. Wer es etwas anspruchsvoller mag, der kann bis hinauf zum Bastorfer Leuchtturm wandern.

► Kontakt

Franz N. Kröger,
Yoga

Kunsthalle Kühlungsborn
Ostseeallee 48; Tel.: 038293/7540





Caty Ost

feels Beach Club Hotel
& Wassersport Center

► Stell dich und das feels Wassersport Center bitte kurz vor:
Was können die Urlaubsgäste bei euch alles tun?

Wir sind ganz unkompliziert, lässig und gerne barfuß unterwegs. Oft kommen Besucher zur Tür rein und möchten einfach eines der Angebote ausprobieren: **SUP**, den **Surfkurs**, eine Tour mit dem **Angelboot** oder per **Katamaran** die Ostseeküste entdecken.

Außerdem sind wir sehr strandnah, farbenfroh, weltoffen und musikalisch. Hier läuft immer Beachmusik und es gibt sogar einen eigenen musikalischen Podcast. Der Anspruch ist, Gastgeber mit Herz zu sein und immer offen für jeden. Wir möchten gerne einen sinnlichen Urlaub schaffen – von der frischen Küche mit besonderen Gewürzen über die Ausstattung mit Naturmaterialien und Künstlerdesign bis zum Sport. Gerade stellen wir unser ganzes Unternehmen auf Nach- ➔

haltigkeit um. So soll es bei uns SUPs geben, die man mit Solarstrom auflädt und dann auf die Ostsee fahren kann. Generell ist Wassersport ja ein leiser, umweltschonender Sport.

► Wie seid ihr beruflich zu diesem Thema gekommen?

Mein Mann Oliver und ich wollen etwas schaffen. Vorher hatten wir unsere Arbeit, das Geld verdienen und waren



familiär aufgrund des Berufs auch oft getrennt. Wir möchten gerne so etwas wie ein Lebenswerk schaffen, das bleibt. Und das dann weitergeführt werden kann, vielleicht von unserem Sohn, der aus dem Wassersport kommt.

Wir können aufgrund der Berufserfahrungen Tourismus – und möchten jetzt unter eigener Regie vie- ➞

les anders machen. Ich habe 20 Jahre Unternehmen beraten, was Gästebetreuung betrifft, und sehe gerade beim Tourismus hier in MV noch viele Möglichkeiten, das kreativer zu vermarkten. Es gibt eine tolle Naturlandschaft, die schönsten Häuser und die besten Voraussetzungen. ➔





► Wie hältst du dich selbst fit?

Ich selber gebe die **SUP-Kurse** und halte mich damit automatisch fit. Einen anderen Sport würde ich praktisch auch gar nicht schaffen. Wir sind außerdem in der **Kinderanimation** dabei, basteln mit den „Piratenkindern“, üben Seemannsknoten und Himmelsrichtungen.

► Welche konkreten Praxistipps habt ihr für eure Teilnehmer?

Das Meiste, was wir anbieten, sind Spaßkurse, die auch zum Urlaubsgedanken und zum **Ausprobieren** passen. Circa 5 % sind Profis, dafür werden Extragruppen und -zeiten aufgemacht bzw. erfahrene Wassersportler buchen meist **Privatkurse**. Generell gibt es die Kurseinteilung in Kinder, Jugendliche und Erwachsene. ➞

An **Equipment** gibt es bei uns alles zum Ausleihen: Sportgeräte, Anzüge und Schuhe. Das Material verleihen wir allerdings nur, wenn ein entsprechender Segel-/Surf-/SUP-Schein vorhanden ist. Eigene Sachen können natürlich ebenfalls mitgebracht werden.

► **Wann ist Saison? Wann wird Wassersport nicht angeboten? Wie ist das Wetter zu beachten?**

Saisonstart ist immer mit den Winterferien Mitte Februar. Dann beginnt bei uns der Angelurlaub mit den jahreszeitlichen Fischarten, wie z. B. Meerforelle. Ostern kommen dann verstärkt Anfragen etwa zum SUP, und die Strand-Hauptsaison startet immer am 1. Mai. Für alles, was unsere Wassersportangebote betrifft, läuft die Saison mittlerweile bis zum 31. Oktober. Die Oktoberferien werden quasi noch mitgenommen, die warmen Temperaturen machen es möglich. Jeden Januar gehen wir, wie viele Hotels, in die Betriebsferien. ➞



Das Wetter an der Ostsee kann generell schnell mal umschlagen, deshalb müssen Kurse auch vereinzelt abgesagt bzw. umorganisiert werden. Apps helfen dabei, stets die aktuellsten lokalen Wetterdaten zu haben. Wenn z. B. die Wellen zu hoch werden, kommt man mit unserem Tretboot nicht wieder zurück an Land, da muss dann das Motorboot abschleppen. Das ist aus Sicherheitsgründen aber sowieso immer vor Ort.

► Wenn der Gast nur ein einziges Angebot wahrnehmen könnte, welches sollte das idealerweise sein?



Wer z. B. aus Süddeutschland kommt und eher das Skifahren gewohnt ist, kann Wassersport hier oben ganz neu entdecken. Dafür ist eine Tour mit unserem Katamaran ein schöner Einstieg. Dabei verrät der Segellehrer auch seemännische Basics und lässt die Teilnehmer ➞

kurz ans Steuer, und man bekommt generell ein Gefühl für die Ostsee. Wem das gefällt, dem würde ich als nächsten Step den SUP-Kurs mit Schein empfehlen. Danach kann sich in der sportlichen Reihenfolge ein Surfkurs anschließen. Gefährliche Fisch- und Quallenarten



gibt es hier übrigens nicht, dafür seichtes Wasser und wenig Unterströmungen.

► **Welches war dein bislang tollstes Erlebnis? Welches Feedback bekommt ihr von den Teilnehmern?**

Da gibt es sehr witzige Sachen. So wurde mehrmals gefragt, wie man den Strand hier so weiß hinbekommen kann (lacht). Oder Fragen der Kinder, die vorher noch nie an der Ostsee waren. Die meisten Erstbesucher fanden es ganz toll, sowohl gastronomisch als auch Kühlungsborn, die Nähe zum Strand und die sportlichen Möglichkeiten. Hier ist viel Lebensfreude bei den Gästen zu spüren. ➞



► Abschlussfrage: Was ist dein Geheimtipp für einen Ausflug in oder rund um Kühlungsborn?

Da empfehlen wir gerne den Kletterwald im schönen Kühlungsborner Stadtforst. Das ist ein sportliches Erlebnis, man hat Spaß und wird vom Team gut betreut.

► Kontakt

**Caty Ost, feels Beach Club Hotel
& Wassersport Center**

Anglersteig 2, 18225 Kühlungsborn
038293 14026

info@beachclubhotel.de, www.beachclubhotel.de

Facebook & Instagram: FeelsBeachClubHotel





Jan Grunwald

Katamaran-Segeln
mit der VIAMAR

► Stellen Sie sich und Ihre Viamar-/Segel-Angebote bitte kurz vor: Was können die Urlaubsgäste bei Ihnen alles tun? Mehrmals täglich legt der **Katamaran Viamar** zu einer zweistündigen Entdeckungsreise entlang der Ostseeküste ab. Die Gäste können selber aktiv mitmachen oder einfach in den Netzen oder im Cockpit das Segeln genießen. Auf dem Weg nach Heiligendamm oder entlang der Kühlungsborner Küstenlinie wird viel zur Geschichte und der Umgebung im Allgemeinen erzählt. Dabei kommt auch das Seemannsgarn nicht zu kurz. Getränke, wetterfeste Kleidung und ein WC befinden sich an Bord.

Es gibt bei der Buchung der Viamar zwei Möglichkeiten: Die erste Variante ist der Zwei-Stunden-Törn. Hier können bis zu 12 Personen an Bord kommen. Diese Tour bieten wir mehrmals täglich an. Kommen Sie einfach zu mir in den Hafen. ➞

Oder Sie stechen mit dem **Exclusivtörn** in See. Hier können Sie die Viamar exklusiv für sich alleine oder bis zu 12 Personen, mit denen Sie gerne gemeinsam diesen Törn erleben möchten, stundenweise buchen. Dadurch können Sie die Abfahrtszeit und die Route mit mir ganz individuell wählen.



► Wie sind Sie beruflich zum Segeln gekommen?

Ich segle seit dem 5. Lebensjahr aktiv und freue mich, dass ich mein Hobby zum Beruf machen konnte. ➞

► **Wie halten Sie sich selbst fit?**

Viele Spaziergänge und Radtouren mit der Familie halten mich fit und sind ein perfekter Ausgleich.

► **Welche konkreten Praxistipps haben Sie für Ihre Teilnehmer?**

Die Teilnehmer können ohne Vorkenntnisse bei uns an Bord kommen. Jeder Teilnehmer kann

viel oder wenig mitmachen, ganz wie er oder sie möchte. Die Gäste können zum Beispiel das Ruder bedienen oder mit mir und der Crew fachsimpeln. Wir geben gerne auch Tipps für Segelinteressierte.

Besondere Kleidung ist nicht nötig. Natürlich ist es auf dem Wasser etwas frischer als an Land. Wir haben an Bord Decken und auch zusätzliche Kleidung, falls nötig. Man wird normalerweise auch nicht nass.

Der Gruppentörn dauert 2 Stunden. Bei individueller Buchung bestimmen meine Gäste die Länge der Tour selber. ➞





► Wann ist Saison? Wann werden die Segeltörns nicht angeboten? Wie ist das Wetter zu beachten?

Die Segelsaison startet Ostern und endet Ende Oktober. Bei starkem Wind und Wellen, sowie Regen muss der Segeltörn leider ausfallen. Durch die zwei Rümpfe und die Breite bleibt das Schiff immer waagerecht und schaukelt sehr wenig, was besonders für Nichtsegler immer ein angenehmes Segelerlebnis bei jedem Wetter ermöglicht.

► Wenn der Gast nur ein einziges Ihrer Angebote wahrnehmen könnte, welches sollte das idealerweise sein?

Um das Schiff und das Segeln oder die Kühlungsborner Ostseeküste seeseitig kennenzulernen, bietet sich der Zwei-Stunden-Törn an.

► Welches war Ihr bislang tollstes Erlebnis? Welches Feedback bekommen Sie von den Teilnehmern?

Viele Gäste geben uns ein sehr positives Feedback. Das zeigt auch die Zahl der Stammgäste und Vorausbuchungen. Das freut uns natürlich sehr. Tolle Erlebnisse sind die atemberaubenden Sonnenuntergänge. Aber auch Filmdrehs, (→)

wie beispielsweise der Spielfilm „Blauwasserleben“, oder das Sailing Piano durften wir an Bord schon erleben.

► **Abschlussfrage: Was ist Ihr Geheimtipp für einen Ausflug in oder rund um Kühlungsborn?**

Ein sehr schönes Ausflugsziel ist der höchstgelegenste Leuchtturm Deutschlands in Bastorf. Kommen Sie doch einfach zu mir an Bord und sehen sich diesen erst von der Wasserseite aus an. Ein Leuchtturm ist schließlich ein wichtiges Seezeichen für uns Segler. Und vergessen Sie nicht, im Café unterhalb des Leuchtturms ein leckeres Stück Torte zu essen.

► Kontakt

Katamaran Viamar, Jan Grunwald

Liegeplatz Steg B,

Bootshafen Kühlungsborn, Länge 13 m,

Breite 7m, Tiefgang 1,35m, Segelfläche 100 qm

Reservierungen und Informationen unter 0172 3047471

grunwald@viamar.de und jederzeit wenn die Viamar im Hafen ist direkt an Bord.



AHOI, Ihr Landratten!



Die Möwen Ari & Bruni zeigen Euch auf den nächsten Seiten,
wo Ihr die schönsten Spielplätze in Kühlungsborn findet:
Von West nach Ost.

Spielplatz Arendsee: „Geschichte des Bäderwesens“

Ostseeallee 45, im Baltic Park

Zwei traditionelle Badekarren, Sonnenschirme, Kletter- und Balanciermöglichkeiten findet Ihr auf dem Abenteuerspielplatz Arendsee ganz am Ende der Strandpromenade. Doch der weite Fußweg lohnt sich: An wärmeren Tagen könnt Ihr in einigen Bereichen planschen und matschen. Wasser marsch! ➞



Checkliste:

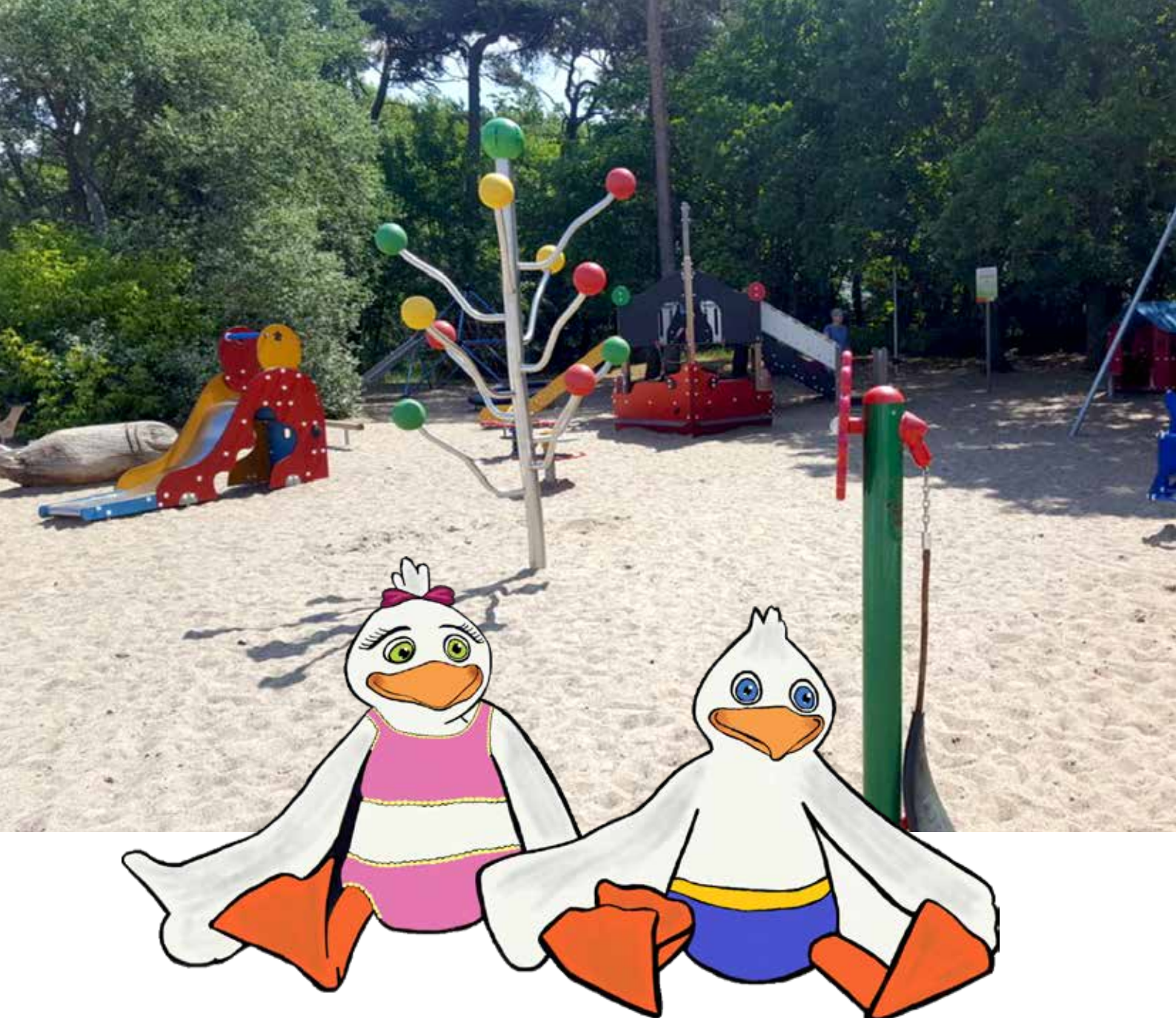
- ✓ schattig
- ✓ mit Strandblick
- ✓ Gastronomie und Sanitäreanlagen in der Nähe
- ✓ mittlerer Lärmpegel
- ✓ für Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren geeignet
- ✓ Spiel- und Klettergeräte aus Eichen- und Lärchenholz (→)

Kletterspaß auf dem Abenteuerspielplatz

An der Strandpromenade 13, Strandzugang 14

Dieser Spielplatz ist etwas für waschechte Freibeuter und erfahrene Seebären. Neben einer Wippe, Rutsche, Klettertrapez, Schaukel und Kletterburg findet Ihr ein Piratenschiff. Sprotten lernen hier, wie sie klar Schiff machen, Anker lichten und die drei Segel setzen. Also Klüsen auf und los geht das große Abenteuer: „**Aye, aye Käpt'n!**“





Checkliste:

- ✓ schattig
- ✓ mit Strandblick
- ✓ Gastronomie und Sanitäranlagen in der Nähe
- ✓ mittlerer Lärmpegel
- ✓ für Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren geeignet
- ✓ Spielgeräte überwiegend aus Naturmaterialien →

Molli-Spielplatz: Genauso aufregend wie die große Molli

An der Strandpromenade 4, zwischen Strandzugang 7 & 8



Zwei große Schiffe stehen zum Kapern bereit, die Holz-Molli schnauft den Berg hoch, auf dem Drehkarussell geht es richtig rund und zahlreiche Kletterwürfel und -wände fordern Eure Geschicklichkeit heraus: Für diesen großen Spielplatz in der Nähe der Seebrücke bringt Euch viel Zeit mit. Hier steppt der Bär. ➔

Checkliste:

- ✓ sonnig
- ✓ mit Strandblick
- ✓ Gastronomie und Sanitäreanlagen in der Nähe
- ✓ größerer Lärmpegel
- ✓ für Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren geeignet
- ✓ viele Sitzmöglichkeiten für erwachsene Begleiter →



Themenspielpark „Fischerei“: Schiff ahoi!

Ostseeallee 1b, nur 50 m hinter der Seebrücke
Richtung Bootshafen

Zwei große Schiffe auf einem Berg bieten Euch allerlei Spaß an Klettergeräten, Rutschen, Schaukeln und Hangelmöglichkeiten an Tauen und Seilen. Das Schönste an diesem Spielplatz ist aber, dass sich Eure Eltern dort richtig gut be- ➞



schäftigen können. Denn hier gibt es fangfrischen Fisch im Brötchen, interessante Informationstafeln über die Fischerei an der Ostsee und Küste sowie leckeren Kaffee und Kuchen im Café.

Checkliste:

- ✓ sonnig / überdachter Kleinkinder-Bereich
- ✓ mit Strandblick
- ✓ neben „Paul’s Fischerhütte“:
Gastronomie & Sanitäranlagen
- ✓ größerer Lärmpegel
- ✓ für Kinder im Alter von 4 bis 14 Jahren geeignet
- ✓ viele Sitzgelegenheiten und informative Infotafeln
zum Thema Fischerei →





Der Natur ganz nah

Augen auf: Habt Ihr uns
beim Spaziergehen schon entdeckt?

Früh am Morgen – mit ganz viel Glück – könnt Ihr beobachten, wie eine Ringelnatter zurück ins Gebüsch schlängelt.



Ihr erkennt sie an den zwei gelben Halbmonden hinter dem Kopf. Eine Ringelnatter wächst bis zu 120 cm heran. Ringelnattern sind besonders friedliebende Tiere – untereinander und auch zu uns. ➞

Forsythien, oder auch Goldglöckchen genannt, strahlen und leuchten in ihrem gelben Kleid: Die zwei bis drei Meter hohen Sträucher tragen eiförmige Blätter mit einer langgezogenen Spitze.



Ab Mitte März stehen sie in voller Blüte, liefern den Bienen aber weder Nektar noch verwertbare Pollen. Sie sind einfach nur wunderschön. ➞



Der Natur ganz nah

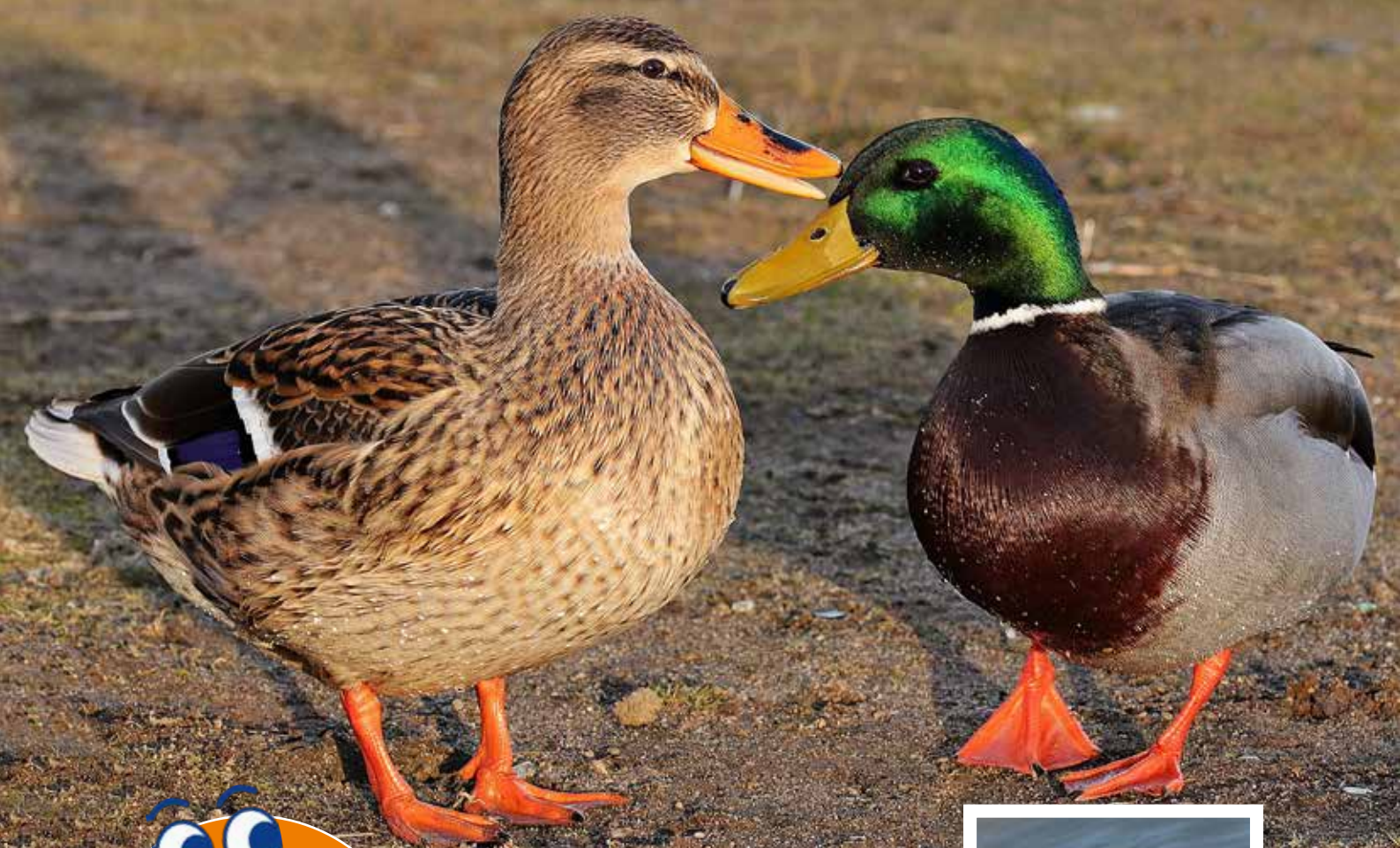
Augen auf: Habt Ihr uns
beim Spaziergehen schon entdeckt?

Es gibt viele Seesterne in den Weltmeeren dieser Erde. Doch nur ein einziger lebt in der Ostsee: Der Gemeine Seestern. Er hat fünf Arme, hat einen Körperdurchmesser von 25 bis 50 cm und an der Unterseite seiner Arme befinden sich etwa 100 Saugfüßchen, mit denen er sich fortbewegt. Ihr könnt ihn in der Niedrigwasserlinie gut beobachten, also: Ab ins Wasser! ➔





Von Juli bis Oktober säumen blaue kleine Blüten die Straßen- und Wegränder, Weiden und Äcker. Sie gehören der Gemeinen Wegwarte. Die krautigen Sträucher können bis zu 2 m hoch werden; große gesägte Blätter sitzen nur im bodennahen Bereich. Dass Ihr auch wirklich eine Gemeine Wegwarte entdeckt habt, seht Ihr, wenn aus den Stängeln weiße Milch fließt. Der Saft galt vor vielen Jahren als Zaubertrank und heilte z.B. Magenprobleme. ➞



Der Natur ganz nah

Ohren gespitzt: Habt Ihr uns beim Spaziergehen schon entdeckt?



Gesehen habt Ihr Stockenten bestimmt schon oft. Aber erkennt Ihr sie auch an ihren Rufen? Männchen und Weibchen machen unterschiedliche Laute. Für die Erpel ist ein gedämpftes „rääb-räb-räb-räb“ mit abfallender Tonhöhe und Lautstärke charakteristisch. Bei den Weibchen gibt es ähnliche Rufreihen, die jedoch eher nach „wak wak wak“ oder auch „wäk wäk wäk“ klingen. ➔

In Vorpommern und Mecklenburg nennt man den Wachholder einfach Knirk oder auch Knister. Das Wort ist eine Lautmalerei und empfindet das Geräusch nach, wenn Wachholderäste verbrannt werden. Den immergrünen Wachholder findet Ihr überall auf der Nordhalbkugel, da er sehr anpassungsfähig und robust ist. Die Beeren der Wachholder werden oft als Gewürz an deftigen Wildbraten verwendet. Mhhhh, das schmeckt prima! ➞





Der Natur ganz nah

Augen auf: Habt Ihr uns
beim Spaziergehen schon entdeckt?

Um einen Fischotter zu sehen, müsst Ihr etwas weiter in den Osten auf das Fischland Darß fahren. Dort findet Ihr viele dieser prächtigen Schwimmer. Fischotter erreichen – gemessen vom Kopf bis zum Schwanz – eine Länge von etwa 130 cm und können bis zu 10 kg schwer werden. Dennoch sind sie flink und beweglich. Bis zu 8 Minuten können sie im Wasser tauchen und sich vor Euch verstecken. Damit sie jetzt im Winter nicht frieren, tragen sie ein dichtes, dickes Winterfell. ➔





Der Seidelbast ist ein prächtiger Winterblüher: Nachdem er seine meist rosafarbenen, stark duftenden Blüten geöffnet hat, entstehen aus ihnen leuchtend rote, erbsengroße Beeren, die für viele Vogelarten Nahrung liefern. Deshalb steht Seidelbast unter besonderem Schutz. Aber Vorsicht: Für Euch ist der Seidelbast tabu. Denn seine Blüten und Blätter sind stark giftig. Hände immer gründlich waschen! ➞



Willkommen in der Am Weststrand Bastel-Werkstatt

Zwei Mega-Tipps für große und kleine Lebenskünstler

Klassische Vogelhäuschen aus Holz lassen sich schlecht reinigen und sind oftmals teuer. Eine einfache, praktische Lösung ist es, aus einem leeren Getränkekarton eine Futterstation für Vögel zu bauen.

Ihr benötigt einen leeren Getränkekarton, ein kleines Messer, zwei dünne Stangen aus stabilem Holz und eine Schnur.

1 Karton vorbereiten

Karton vorbereiten: Wascht den Getränkekarton gründlich aus. Nachdem er getrocknet ist, bohrt Ihr circa zwei Zentimeter große Löcher oberhalb des Bodens auf den sich gegenüberliegenden Seiten. Dann schneidet Ihr die Ecken des Kartons vorsichtig oberhalb der Löcher horizontal ein. Über dem Schnitt drückt Ihr eine kleine Einbuchtung, aus denen die Vögel das Futter picken. ➔



2 Zusammenbauen _____

In die Löcher führt Ihr nun die dünnen Stangen ein, auf denen die Vögel sitzen können.

3 Aufhängen _____

In die Löcher führt Ihr nun die dünnen Stangen ein, auf denen die Vögel sitzen können.



**MÜCKEN-
KERZEN**
SELBER MACHEN



Besonders im Sommer schwirren in den Abendstunden viele kleine Mücken als ungebetene Gäste um uns herum. Wir zeigen Euch, wie Ihr Schritt für Schritt eine Mückenkerze mit Öl von Geranien oder Zitronenmelisse herstellt! Sie duften für uns wunderbar, doch halten sie kleinen Blutsauger fern.

Dazu benötigt Ihr ausgehöhlte Orangen oder Zitronen, Kerzenreste, Flachdochte aus dem Bastelladen und Öle aus der Drogerie. ➞

1 Der Docht



Setzt in der Mitte von ausgehöhlten Orangen- oder Zitronenhälfte einen Flachdocht und fixiert ihn mit einem Zahnstocher.

2 Das Wachs

Schmelz Kerzenreste in einem Wasserbad und gebt ihnen ein paar Tropfen Öl hinzu. Füllt das flüssige Wachs nun vorsichtig in die vorbereiteten Gefäße.

3 Auskühlen

Bewegt die Schalen solange nicht, bis sie richtig ausgekühlt sind. Fertig ist Euer Mückenschreck.

► In unserer Küche schmelzen wir auch dekorative Kerzen: Schaut doch einmal in unserer Am Weststrand Kerzenwelt vorbei!



Weil Liebe durch die Nase geht

Dufter Auszeiten aus der Am Weststrand Kerzenwelt

Wir riechen ein Parfüm, atmen einen Duft in der Natur ein, kochen mit einem Gewürz und denken automatisch an eine Person oder ein Erlebnis. Gerüche lösen Erinnerungen aus – stärker als jeder andere Sinn. Warum ist das so?

Sinnliches trifft in unserem Hirn zunächst in den Bereich des Thalamus. Hier werden diese Eindrücke geprüft und an die Hirnrinde weitergeleitet. Nur beim Riechen ist das nicht der Fall. Denn der Riechkolben sitzt in der Nähe des limbischen

Systems am Hippocampus und an der Amygdala. Hier werden Erlebnisse verarbeitet, Erinnerungen geformt und von der Amygdala emotional bewertet. Gerüche verbinden sich also unmittelbar mit Gefühlen – und bleiben deshalb besser im Gedächtnis. ➞





Um in Ihrem Gedächtnis und in Ihrem Herzen zu bleiben, arbeiten wir in unserem Aparthotel rund um die Uhr. Duftunterstützung erhalten wir seit neuestem aus unserer KerzenWelt.

*Der Mensch riecht Riechbares nicht,
ohne ein Gefühl des Unangenehmen
oder Lustvollen zu empfinden.*

Aristoteles

In unserem Aparthotel, im Restaurant und im Wellnessbereich finden Sie kleine Duftoasen aus unserem Kerzensand. Diesen können Sie als kleine Erinnerungs-Oasen mit nach Hause nehmen. ➞

Als 3er oder 6er Set, als Einzelkerzen in Gläsern oder als Nachfüllpackung. Regionales oder Exotisches, Erfrischendes oder Süßes, Entspannendes oder Belebendes. Wir halten eine riesige Auswahl für Sie vor: **Apfel, Orange, Granatapfel, Lemongras, Citronella, Kirsche, Brise, Ozean, Zedernholz, Mandel, Kokos, Lavendel, Vanille, Kaffee, Honig.** ➔





Auf unserer Webseite stöbern Sie im Sortiment. Und schon bald sitzen Sie gemütlich auf Ihrer heimischen Couch und denken an die wunderbare Zeit Am Weststrand zurück. Geborgenheit, Abenteuer, Liebe – ungefiltert durch die Nase ins Herz.



Ein Hingucker! In einem hochwertigen Einzelglas mit Korkverschluss erhalten Sie unseren Kerzensand: Dufte Auszeit.



Im 3er und im 6er Set haben wir verschiedene Aromen zusammengestellt: Heimisch, exotisch, fruchtig. Ihre Nase geht auf eine Reise.





„WANDERN IST DIE VOLLKOMMENSTE
ART DER FORTBEWEGUNG,
WENN MAN DAS WAHRE LEBEN ENTDECKEN WILL.
ES IST DER WEG IN DIE FREIHEIT.“

Elisabeth von Arnim

Auf alten Pilgerwegen wandeln: Aber bitte mit Meerblick!

Wandern, Walken, Laufen und Radfahren in Kühlungsborn

Eingebunden in das Netz der Europäischen Fernwanderwege von Portugal bis nach Estland führt der Ostseeküsten-Wanderweg E9 vorbei an Kühlungsborn. Der E9 verbindet die Küsten des Atlantiks, der Nordsee und der Ost-

see und bietet die perfekte Kulisse für Wanderer, Radfahrer, Walker und Läufer. Auf den 400 km von Travemünde nach Ahlbeck, die mit einem blauen Querstreifen markiert sind, erleben Sie kilometer-



lange Sandstrände, zerzauste Küstenwälder an rauen Steilküsten, romantische Fischerdörfchen und Weltkulturerbe in wunderschönen Seebädern. ➔

Wandern in Kühlungsborn

2 attraktive Touren nach und weg von Kühlungsborn



Von Rerik nach Kühlungsborn

1

- ▶ 16,5 km
- ▶ mittelschwere Etappe
- ▶ leicht begehbare Wege
- ▶ etwa 100 Höhenmeter durch den Aufstieg des Leuchtturms in Bastorf
- ▶ 4,5 Stunden Wanderzeit bei durchschnittlich 4 km/h
- ▶ gute Grundkondition ist von Vorteil



Diese Wanderung von Ostseebad zu Ostseebad führt entlang an schroffen Steilküsten, wildromantischen Naturstränden und dichtem Küstenschutzwald. Atemberaubend schön ist der Ausblick auf die nahende „Kühlung“, auf diesen dicht bewaldeten Höhenzug. Der Name leitet sich von dem Wort „Kuhlen“ ab, bezogen auf einen stark zerklüfteten Nordhang mit kleinen Tälern und Senken. Ihre höchste Erhebung ist mit knapp 130 Metern der Diedrichshagener Berg – südöstlich von Kühlungsborn.

Tipp: Kurz vor dem Etappenziel lohnt sich ein Abstecher zum Leuchtturm in Bastorf. ➔



Von Kühlungsborn nach Warnemünde

- ▶ 22,8 km
- ▶ anspruchsvolle Etappe
- ▶ leicht begehbare Wege
- ▶ etwa 90 Höhenmeter rauf und runter
- ▶ 6 Stunden Wanderzeit bei durchschnittlich 4 km/h
- ▶ sehr gute Kondition erleichtert die Wanderung

Der Morgensonne entgegen führt diese Wanderung auf dem Küstenweg weiter gen Osten: Highlight dieser Tour ist unumstritten der sogenannte Gespensterwald – ein beliebtes Ausflugsziel für Naturliebhaber. (→)



Er wurde 1943 zum Naturschutzgebiet erklärt. Mit einer Breite von etwa 100 m und einer Länge von 1,3 km ist er Teil des Waldgebietes Nienhäger Holz aus Eichen, Buchen, Hainbuchen und Eschen, die heute zum Teil bis 170 Jahre alt sind.



Schweift der Blick in die Ferne, dann ist auch schon bald der Warnemünder Leuchtturm in Sicht. Am breitesten Sandstrand in Mecklenburg-Vorpommern endet diese Wanderung. ➔

Tipps und Veranstaltungen

rund um den Wanderweg E9



Geführte Touren mit Birgit Grote

Wenn Sie die vielen Wanderwege rund um Kühlungsborn – z.B. den Panoramaweg mitten durch die Kühlung, den originalen Möwenweg oder den Naturlehrpfad im Stadtwald –, nicht auf eigene Faust erkunden möchte, finden Sie in Birgit Grote eine kompetente Begleitung. Die Wanderführerin zeigt Ihnen in 4 bis 5 Stunden die abwechslungsreiche Landschaft in einem angemessenen Tempo und mit hinreichenden Pausen. Immer wieder stoppen und lauschen Sie den kleinen Anekdoten und Geschichten aus der Umgebung. Die Treffpunkte erfahren Sie an unserer Rezeption. ➔





Die besondere Challenge OSTSEEWEG _____

Sportlich und ambitioniert sind die sogenannten Ostseewege – regelmäßige Veranstaltungen zu allen Jahreszeiten. Gemeinsam mit anderen Bewegungsbegeisterten wandern Sie bei dieser Challenge entweder 25, 50 oder gar 100 km auf alten Pilgerwegen. Jeder Rundkurs endet immer auf einer wohl organisierten Siegerehrung mit einer Medaille und einem hinreißenden Siegerfoto. Diese Herausforderung will sicherlich trainiert und gut vorbereitet sein. Unsere Mitarbeiter betreuen und pflegen Sie gern bei auf Ihrem Ostseeweg. Aktuelle Termine und weiterführenden Informationen finden Sie hier: www.ostseeweg.com ➔



Barfußlaufen mit Peter Zettl

„Unten ohne“ erwartet Sie Trainer Peter Zettl in seinem Workshop „Barfußbewegen“: Im Fokus stehen Ihre 10 Zehen, Ballen, Knöchel und Achillesversen. Denn diese wollen regelmäßig beachtet und gestärkt werden. Darüber hinaus bietet die Laufschule Ostseezeit professionelles Lauftraining für (Wieder-) Einsteiger, ambitionierte Volksläufer und Wettkampfprofis an. Das gelernte Wissen wenden Sie dann im besten Fall auf einem der vielen Laufveranstaltungen in und um Kühlungsborn, wie z.B. Ostseeküstenlauf oder dem Stadtwaldlauf, an. Sport frei! ➔

Aktivwoche mit dem Rad

Ein Seminarurlaub auf zwei Rädern bieten wir gemeinsam mit den ausgebildeten, ortskundigen Tourenscouts von „OstseeBiking“, Yvonne und Peter Schult, an: Neben den täglichen Radtouren beinhaltet das Programm abendliche, informative Seminare z.B. über das ergonomische Radfahren, entspannte Wellness-Anwendungen und einen gesunden Speiseplan aus unserer regionalen Küche. Die Qualitäts-Räder werden von „OstseeBiking“ zur Verfügung gestellt und für Sie ganz persönlich angepasst – damit nichts drückt und schmerzt und Sie sich ganz auf die Panoramatouren konzentrieren können. Das Tempo für die Radtouren findet die jeweilige Gruppe immer intuitiv – mal gemäßigt entspannt, mal energietankend sportlich. An der Rezeption liegt das genaue Programm aus – sprechen Sie uns direkt darauf an!



Aktiv sein auf und im Wasser

Vom Angeln bis zum Surfen, vom Segeln bis zur Tauchbasis hat KüBo alles zu bieten!

Wie wäre es mal wieder mit einem sonnigen, spannenden Revier im flachen Ostseewasser? Mit erlebnisreichen Tagen längs der Mecklenburger Küste, noch dazu in einem Heimat-hafen, der mediterranes Flair mitbringt? Sind Sie schon einmal mit einer Tochter des Meeresgottes davongesegelt und mit dem „Teufel“ über die Wellen geritten? Oder zieht es Sie vielleicht zum Angeln und Tauchen in den „Trollegrund“? Hier in Kühlungsborn können Sie das alles und noch viel mehr gleich im nächsten Aktivurlaub in die Tat umsetzen. Unser Ostseebad steht nämlich nicht nur für seine land- ➔



schaftlichen Reize, sondern auch für eine unheimlich attraktive Vielfalt bei allem, was man mit dem blauen Element so anstellen kann. Aktiv sein auf und im, manchmal sogar über dem Wasser – dazu haben wir auf den folgenden Seiten alle Infos zusammengetragen. Freuen Sie sich auf langgezogene, weiße Sandstrände, schöne Spots zwischen Bootshafen, Seebrücke und Weststrand, kristallklares Wasser, auf sehr viele Sonnenstunden (1893 Std. im Jahr 2020) und diese Wassersportangebote.

Wind- und Kitesurfen

Das große Thema Surfsport begann ursprünglich mit dem



Wellenreiten – dem Gleiten übers Meer ohne Segel. Sehr viel später kamen Windsurfen mit modernen Segeln sowie Kitesurfen mit Lenkdrachen dazu. An der Mecklenburger Ostseeküste prägen heute vor allem die Wind- und Kitesurfer das Bild, je nach Spot ist aber auch das Wellenreiten möglich. Bei uns in Kühlungsborn bzw. der Umgebung können Sie sich in allen drei Sportarten austoben. Erfahrene Surfer können sich dafür Equipment ausleihen, für Einsteiger gibt es verschiedene Kurse und Trainingsangebote. ➞

► Wind- und Kitesurfangebote im Überblick

WSS/Segelclub Kühlungsborn Regatta gGmbH:

Kurse Windsurfen, Wellenreiten, Anfänger- sowie Individualkurse

feels Wassersport Center:

Windsurfen, Kitesurfen, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Verleih von Equipment

Ocean Blue Watersports:

Standorte in Kühlungsborn & Rerik, Windsurfen, Wellenreiten, Kurse, Grundschein Windsurfen und Kitesurfen, Verleih von Equipment

Kite- & Surfschule Heiligendamm:

Individualunterricht Windsurfen, Kitesurfen mit Equipment, Kitefoiling (Kiteboard mit Tragfläche)

Surfschule Rerik:

Windsurf-Kurse inklusive Material und Anzug



Stand-up-Paddeln (SUP)

Sie erobern die Hansestädte ebenso wie den Ostseestrand, sind auf Flüssen zu finden und auf dem Meer: SUP hat sich zu einer besonders beliebten Freizeitaktivität entwickelt, die im Prinzip für jeden Interessierten neue, spannende Eindrücke vom Wasser aus bietet, und das mit möglichst trockenen Füßen. Auch für die körperliche Fitness kann man quasi nebenbei etwas tun. ➞



► Stand-up-Paddeln in Kühlungsborn & Co

WSS/Segelclub Kühlungsborn Regatta gGmbH:

Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene

feels Wassersport Center:

Kurse, Verleih von Equipment

Ocean Blue Watersports:

Kurse, XXL SUP für Gruppen, Night SUP, Verleih von Equipment

Kite- & Surfschule Heiligendamm:

Kurse, Verleih von Equipment

Surfschule Rerik:

Kurse, geführte Touren, Verleih von Equipment





Segeln

Für Segler ist ihre Art des Vorwärtskommens auf dem Wasser nicht nur eine besonders naturnahe und sportliche, sondern die wohl schönste, eleganteste Fortbewegungsart der Welt. Wer bereits Segler ist, findet in Kühlungsborn einen attraktiven Hafen (2005 eröffnet) mit Gastliegeplätzen und Angebote für Bootsverleih/ Yachtcharter. Wer neu einsteigt und den Segelschein erst machen möchte, kann hier an der Ostsee alle Grundlagen lernen: Auf- und Abtakeln, An- und Ablegen, Manöver wie Wenden und Halsen, Boje über Bord, Navigation und Seemannsknoten. Am Ende des Grundkurses nach erfolgreicher Prüfung können Sie z. B. eine Jolle eigenständig segeln. Der Segelschein ermöglicht auch das Ausleihen von entsprechenden Booten. ➔

► Segel-Angebote in Kühlungsborn & Co

WSS/Segelclub Kühlungsborn Regatta gGmbH:

Kurse für Jollensegeln, Katamarane, Grundscheine, Segelkurse für Kinder, Schnuppersegeln, außerdem Yachtcharter mit Hochseeyacht & Skipper

feels Wassersport Center: Törns mit dem Katamaran inklusive Skipper

Mobile Bootsfahrschule: Schnuppersegeln & Segeltörns ab Kühlungsborn/ Warnemünde/ Rostock, Segelkurse mit Grundschein, Yachtsegeln & Skipper

Segelschule Rerik:

Segelkurse mit Grundschein, Kompaktkurse mit Übernachtungsmöglichkeit, Kindersegeln, Seniorengrundkurs, Schnuppersegeln, Segeltörns mit Yacht & Skipper

Viamar Katamaransegeln: 2-Stunden-Törns, Exklusivtörns mit großem Katamaran (4 Kabinen) & Skipper

Segelkutter Glauke: traditioneller Holzkutter, Mitsegeln, Schnuppertörns und Auffrischungs-Segelkurse

Vielmeer: Schnuppersegeln, Yachtcharter mit Skipper auf der „Vielmeer GrandBlue“

Tauchen

Die Tauchbasis Baltic Ostsee finden Sie in Kühlungsborn-West



direkt in Strandnähe, gleich gegenüber dem feels Wassersport Center. Tauchgänge können hier nach nur wenigen Metern am eigenen Hausriff starten, oder per Boot an etwas weiter entfernten Spots, z. B. am 200 x 200 m großen künstlichen Riff Nienhagen. Je nach Wetterlage und Strömung kann man im Revier unter Wasser bis zu 15 m weit sehen. Dabei lassen sich Flora & Fauna am Riff und an Steinen entdecken, Mergelbänke, natürlich der heimische Fischbestand oder Muschelfelder. Zur landseitigen Ausstattung der Tauchbasis gehören Schulungs- und Umkleideräume, Füllstation, Trockenplatz und die große Terrasse. (→)



► Angebote Tauchbasis Baltic Ostsee

Schnuppertauchen, Ausbildung nach SSI, Open Water, Boat Diving, Dry Suit Diving, Deep Diving, Nitrox, Digitale Unterwasserfotografie u. a.

Equipment:

Verkauf und Vermietung im Shop

Bootsausfahrten:

regelmäßige Zeiten während der Saison, verschiedene Spots bis zu 10 sm, Sonderfahrten z. B. zu Schiffswracks





Angeln

In westlicher Richtung vor Kühlungsborn wartet schon der „Trollegrund“ auf passionierte Petrijünger: ein beliebtes Angelrevier an der Ostseeküste, mit Tiefenverhältnissen von ca. 5,6 m bis 22 m. Beute ist Ihnen hier so gut wie sicher in Form von Dorsch, Wittling oder Scholle. Andere Angelspots locken in der Umgebung vor Kühlungsborn, Meschendorf und Heiligendamm. Generell ist die Ostsee gut für das Brandungsangeln, Pilken, Spinnangeln und zum Wrackangeln geeignet. ➞

► Angel-Angebote rund um Kühlungsborn

feels Wassersport Center:

Angeln und Angelurlaub im Hotel, Bootsvermietung (führerscheinfrei) inklusive Standardausrüstung sowie Filetierstation + Grillbereich; Treetbootverleih

Bootsverleih Detlef Neugebauer:

Bootsverleih für Angeltouren, Boote bis 15 PS und über 15 PS (mit Führerschein)

Schote's Angelturm Wittenbeck:

origineller Angelladen mit Museum sowie Verkauf des kompletten Sortiments: Köder, Rollen, Posen, Blinker, Angeln, Rutenhalter, Zelte





Speedboot

Bei diesem Speedboot-Trip lautet das Motto „Ride the Black Devil“. Der Ostsee-Jumper liegt direkt am Kühlungsborner Hafen vertäut und bietet Kurztrips mit dem erfahrenen Hochseeskipper, die von lässig bis rasant reichen können. Dank 600 PS können Sie praktisch übers Wasser fliegen, mit Vmax von über 100 km/h. Aufgrund seiner robusten Bauweise ist das Boot auch bei starkem Wellengang und stürmischem Wetter einsetzbar. ➞

► Speedboot

„Ostsee-Jumper“:

Ausfahrten mit dem Festrumpf-Schlauchboot, Dauer ca. 15 min/25 min, max. 11 Plätze an Bord, geeignet ab 12 Jahren (mit Begleitperson).



Sportbootführerschein

Wind, Wasser, Wellen: Wer mehr über die Naturkräfte auf See erfahren will um ein Boot selbstständig zu führen, kann an Kursen für den Sportbootführerschein teilnehmen.

► Angebote für den Sportbootführerschein

WSS/Segelclub Kühlungsborn Regatta gGmbH:

Sportbootführerscheine See und Binnen, Sportbootführerschein unter Segel, Sportküstenschifferschein

feels Wassersport Center: Sportbootführerscheine See und Binnen

Mobile Bootsfahrschule:

Sportbootführerscheine See und Binnen, Sportküstenschifferschein, Standort Kühlungsborn: feels Wassersport Center

Segelschule Rerik:

Sportbootführerscheine See und Binnen



Neujahrsanbaden

Das berühmte Neujahrsanbaden ist inzwischen Tradition in Kühlungsborn. Schon seit vielen Jahren versammeln sich



immer am 1. Januar um die Mittagszeit Hunderte Schaulustige am Tatort Seebrücke, und mit ihnen die mutigen Badejünger und -nixen. Mitmachen kann jeder, der fit ist und Lust hat (oder auch überredet wurde). Traditionell bekommen die Teilnehmer einen historischen, blau-weiß oder rot-weiß gestreiften Badeanzug, mit dem es dann gegen 14 Uhr in die kühlen Fluten geht. Das Publikum feuert seine SeelöwInnen an, genießt einen Glühwein oder sinnt wahlweise über die Bedeutung der bekannten Inschrift „Heic te laetitia invitat post balnea sanum“ nach – Hier erwartet dich Freude, entsteigst du gesundet dem Bade.

► Neujahrsanbaden

Alle Infos:

Tourismus, Freizeit & Kultur GmbH Kühlungsborn,
www.kuehlungsborn.de

Alle aktuellen Saison-, Kurs- und Ausleihzeiten finden Sie auf den Websites der Anbieter.

► **Bootshafen Kühlungsborn mit Hafenhaus, Tourist-Information & Service**

Fulgen 5, 18225 Kühlungsborn

038293 41055

info@bootshafen-kuehlungsborn.de

www.bootshafen-kuehlungsborn.de

www.dockspot.com → Liegeplatz buchen

► **Wassersportschule Kühlungsborn/
Segelclub Kühlungsborn Regatta gGmbH**

Ostseeallee 46a, 18225 Kühlungsborn

0176 43406893

christian.solzin@segelclub-kuehlungsborn.de

www.wassersportschule-kuehlungsborn.de

► **Segelclub Kühlungsborn e. V.**

Ostseeallee 46a, 18225 Kühlungsborn

1vs@segelclub-kuehlungsborn.de

www.segelclub-kuehlungsborn.de



► **feels Wassersport Center**

Anglersteig 2, 18225 Kühlungsborn

038293 14026

info@beachclubhotel.de

www.beachclubhotel.de

► **Ocean Blue Watersports**

Kirchweg 24, Rerik

0152 02709161

info@oceanbluwatersports.de

www.oceanbluwatersports.de

► **Kite- & Surfschule Heiligendamm**

Prof.-Dr.-Vogel-Str. 14a, Heiligendamm

0162 3633658

info@kiteschule-heiligendamm.de

www.kiteschule-heiligendamm.de

► **Surfschule Rerik**

Am Haff 2, Rerik

0173 2432501

info@surfschule-rerik.de

www.surfschule-rerik.de





► Mobile Bootsfahrschule

c/o Societät Rostock maritim

August-Bebel-Str. 1, Rostock

0381-4601045

info@mobile-bootsfahrschule.de

www.mobile-bootsfahrschule.de

► Segelschule Rerik

Haffstr. 6, Rerik

0162-2162466

info@segelschule-rerik.de

www.segelschule-rerik.de

► Viamar Katamaransegeln

Bootshafen Steg B, 18225 Kühlungsborn

0172-3047471

grundwald@viamar.de, www.viamar.de

► Segelkutter Glauke

Bootshafen, 18225 Kühlungsborn

0172-6047340

info@glauke-segelkutter.de

www.glauke-segelkutter.de



► **Vielmeer Schnuppersegeln & Yachtcharter**

Hafenstr. 4, 18225 Kühlungsborn
0173-5657750, charter@vielmeer.com
www.vielmeer.com

► **Tauchbasis Baltic**

Anglersteig 1, 18225 Kühlungsborn
038293 489765
kontakt@tauchclubbaltic.de
www.tauchbasisbaltic.de

► **Bootsverleih Detlef Neugebauer**

Am Yachthafen/Strandzugang 3,
18225 Kühlungsborn
0172-4210307
bootsverleih-ostsee@hotmail.de
www.angelboot-ostsee.de

► **Schote's Angelturm**

Kühlungsborner Str. 19, Wittenbeck
038293-439590, info@angelturm.de
www.angelturm.de ➔





► **Ostsee Jumper**

Bootshafen Kühlungsborn

0152-03077788

info@ostsee-jumper.de

www.ostsee-jumper.de

► **Tourismus, Freizeit & Kultur GmbH
Kühlungsborn**

Haus des Gastes

Ostseeallee 19, 18225 Kühlungsborn

038293-8490

info@kuehlungsborn.de

www.kuehlungsborn.de



Bewegung am Strand

Tief durchatmen und los geht's

Der Strand ist neben unserem Stadtwald ein weiteres riesiges Outdoor-Fitness-Studio. Was hier am Strand nie zu kurz kommt, ist die positive Auswirkung auf die Gesundheit und das gesamte Körper- und Lebensgefühl. Das Rauschen der Wellen beruhigt. Die frische, jodhaltige Meeresbrise füllt die Lungen. Durch den sandigen, unebenen und lockeren Untergrund werden die Koordination und die Balance angesprochen. Verschiedenste Sportarten helfen beim Aufbau von Muskeln. Der Strand von Kühlungsborn ist circa sechs Kilometer lang, also auch durchaus zur Förderung von Ausdauer geeignet. ➞





Ein **Strandspaziergang** bietet Ihnen zu jeder Jahreszeit ein großartiges, beruhigendes und erholsames Naturerlebnis. Dazu kommt aber noch, dass der Untergrund immer etwas nachgibt. Dadurch müssen Sie unbemerkt dagegen steuern und den Körper ständig neu ausbalancieren. Am Abend werden Sie Muskeln spüren, von deren Existenz Sie bisher nichts ahnten. So wird der tägliche Strandspaziergang zu einer ersten kleinen Sporteinheit. Gehen Sie für den Anfang weit vorne am Wasser. Hier ist der Sand durch das Ostseewasser fester. Irgendwann werden Sie dieses nicht mehr als Herausforderung empfinden. Dann wird es Zeit, den Spaziergang im losen Strandsand fortzusetzen. Wann immer möglich, sollten Sie dieses übrigens barfuß tun. Ein unvergessliches, geradezu süchtig machendes Gefühl. Wer es noch aktiver mag, kann auch am Strand **joggen**. Dabei erleben Sie alles wie beim Spaziergang, allerdings viel intensiver. ➞

In Kühlungsborn gibt es zwei **Sportstrände**, an denen im Sommer auch regelmäßig betreute Trainingseinheiten stattfinden. Diese beiden Bereiche können Sie aber auch außerhalb der betreuten Trainingseinheiten jederzeit kostenfrei nutzen.

Ganz in der Nähe zum Hotel finden Sie am Strandaufgang 13 einen Bereich, in dem während des Sommers tageweise Kurse angeboten werden. Das können Kurse für **Bauch-Beine-Po, Yoga, Chi Gong** oder auch **Hantelbänke und Gewichte** für ein Outdoor-Krafttraining sein. Näheres erfahren Sie aus dem Veranstaltungsplan, den Sie an der Rezeption erhalten.

Ein weiterer Sportstrand befindet sich zwischen Seebrücke und Hafen. Hier sind Felder für **Beach-Soccer, Beach-Handball und Beach-Volleyball** abgesteckt. Es gibt im Sommer betreute Trainingseinheiten, aber auch Turniere, für die Sie sich anmelden können. ➞



Beliebte Strandspiele für Familie wie Freunde sind auch Frisbee, Boccia und Beachball. Und bunte Drachen steigen lassen oder ein netter Hüftschwung mit Hula-Hoop-Reifen bringen alleine oder in der Gruppe auch viel Spaß und Bewegung am Strand. Was Sie hierfür brauchen und noch viel mehr können Sie, wenn Sie es nicht ohnehin schon mitgebracht haben, z. B. direkt um die Ecke vom Hotel in der Hermannstraße kaufen.



Eine Frisbeescheibe ist ein kleines, feines Fitnessgerät. Wenn Sie diese Scheibe nicht schon im Reisegepäck dabei haben, lohnt der Kauf in jedem Fall. **Frisbee** kann man nicht nur am Strand spielen, sondern auch zu Hause im Park oder auf der Wiese. Diese Flugscheibe mit gebogenen Rändern lässt man mit leichtem Schwung rotierend in Richtung des Mitspielers gleiten. Es gibt einige verschiedene Techniken, aber für den Anfang wird sie meistens mit der Wurfhand gegriffen, leicht in Richtung des eigenen Körpers eingedreht und dann ➞

durch den Wurf in Rotation versetzt.

Bei **Boccia** kommt es auf Geschicklichkeit und Treffsicherheit an. Zuerst wird die kleine weiße Kugel geworfen. Diese markiert das Ziel. Nun können alle Mitspieler versuchen mit ihrer eigenen Boccia-Kugel so dicht wie möglich an die weiße Kugel heran zu kommen. Es ist erlaubt und bringt natür-



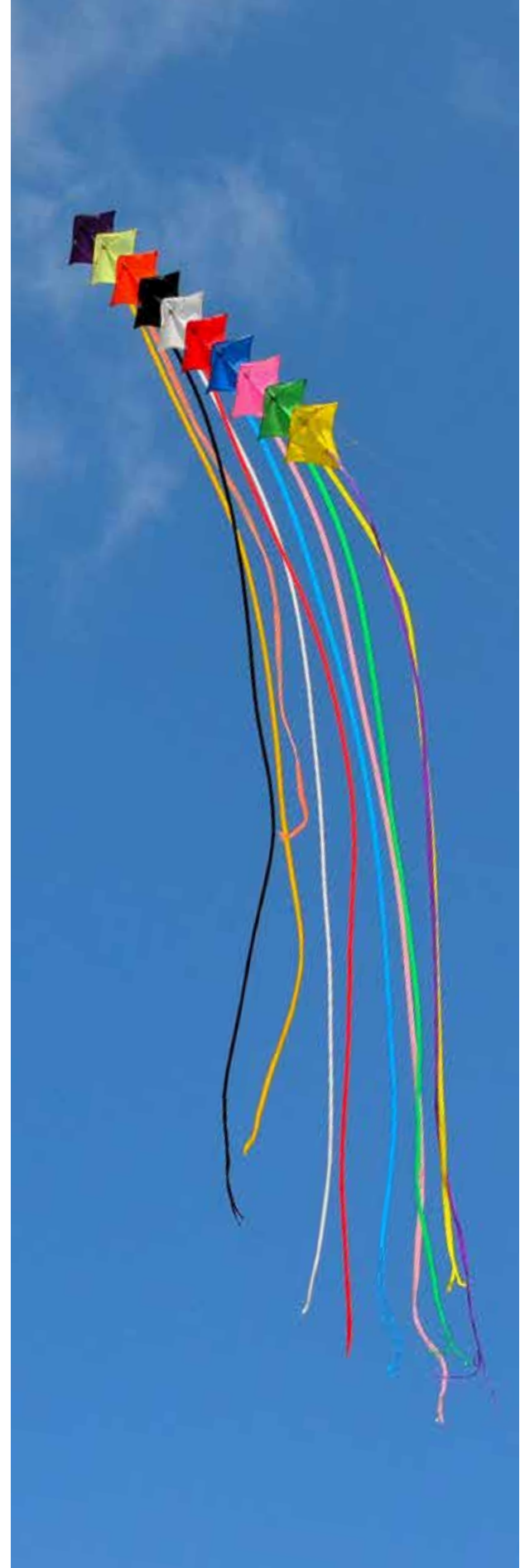
lich zusätzlichen Spaß, mit der eigenen auf dem Weg zur weißen auch gegnerische Kugeln wegzustoßen. Der un-

ebene Sand lässt dieses Spiel schwierig berechenbar werden, aber das bringt ja auch extra Spaß. Der Vorteil bei Boccia ist, dass Sie dieses Spiel auch bei Wind spielen können, da die Kugeln schwerer sind und von einer leichten Brise die Wurfbahn nicht beeinflusst werden kann. **Beachball oder Klettball** sind Tennis-Varianten für den Strand. Die Schläger und Bälle erinnern an Tischtennis, allerdings sind beide etwas größer. Bei **Beachball** schlägt man zu zweit die Bälle locker hin- und her. Oft endet dieses Spiel in einem kleinen Wettbewerb, welche Familienmitglieder gemeinsam die meisten Bälle hin und her schlagen können.



Die entspannte Variante für Kinder und Anfänger ist **Klettball**. Hier versucht man, den mit Plüsch bezogenen Ball auf der Klettfläche des Schlägers einzufangen. Hier ist der Ball noch etwas größer und es gibt neben der Schlägervariante auch mit Klett bezogene Scheiben, die man mit der rückseiteigen Halteschleife über der Handfläche befestigt.

Viele bunte Drachen, aber auch große **Lenkdrachen** kann man im Frühjahr und Herbst am Strand sehen. Geschicklichkeit und Kraft kommen hier zum Einsatz. Vor allem die Lenkdrachen stellen unsere Gäste vor Herausforderungen. Der Wind bläst hier gerne kräftiger und die Drachen ziehen schnell und fröhlich ihre Bahnen. Fangen Sie ruhig mit einem kleinen ➞





Drachen an, sie werden erstaunt sein, wie viel Kraft Sie schon bei diesem benötigen. Suchen Sie sich außerdem einen ruhigeren Strandabschnitt, bis Sie sicher mit diesem Sportgerät umgehen können und dieser nicht mehr unkontrolliert in Richtung Strand fliegt. Wenn man diese Techniken erst einmal beherrscht, ist der Schritt zu größeren Drachen nicht mehr weit und vielleicht haben Sie ja dann Blut geleckt

und wagen sich für die nächste Stufe auf das Wasser zum Kitesurfen.

Mit dem **Hula-Hoop-Reifen** lassen sich zu jeder Jahreszeit wunderbare Ausdauer-Trainings absolvieren. Dafür ist die frische Luft direkt an der Ostsee ideal geeignet. Die Lungen füllen sich mit Sauerstoff, die jodhaltige Luft ist super für die Schilddrüse und die rotierende Bewegung trifft ganz nebenbei auch noch den Bauch. Am besten besorgen Sie sich nicht nur für sich, sondern auch für Ihre Freunde oder Familie diese Reifen und legen in der Gruppe los. Wer schafft es am längsten den Reifen um die Taille schwingen zu lassen? ➔

Ganz zum Schluss wollen wir Ihnen noch das perfekte Trainingsgerät für den Strand vorstellen: Ihren eigenen Körper. Neudeutsch kommt hier der Abschnitt mit **Bodyweight-Übungen**. Wann haben Sie das letzte Mal sich so richtig ausgepowert, gedehnt, gestreckt, tief eingeatmet? Wie lange sind Ihre letzten Liegestütze, Rumpfbeugen, Kniebeugen, Sprünge oder „Hampelmänner“ her? Warum probieren Sie nicht kurze Sprints mit kurzen Pausen, in denen Sie richtig tief die Ostseeluft einatmen? Die Möglichkeiten sind unendlich und der Vorteil ist, dass Sie dieses Trainingsgerät immer dabei haben. Sie können alleine oder in der Gruppe trainieren. Sie können es schnell oder langsam angehen lassen. Kurz gesagt, sind Übungen mit dem eigenen Körper(-gewicht) ideal für jeden Gast. Fragen Sie gerne auch bei uns im Haus Katja Schlottke, die Ihnen mit Ihrer Erfahrung als Personal Trainerin sicher noch den einen oder anderen Tipp geben kann.



Unsere 3 Highlights

Der Kletterwald in Kühlungsborn, der Golfplatz Wittenbeck,
und die Sommerrodelbahn Bad Doberan

1 Kletterwald Kühlungsborn

Für dieses regional einzigartige Highlight können Sie Ihr Auto stehen lassen. In gut 500 Metern Entfernung vom Hotel Am Weststrand finden Sie in unserem Stadtwald einen Kletterparcours mit Schwierigkeitsstufen von „babyleicht“ bis „herausfordernd“. Es ist ein echter Familienbetrieb, der im Sommer noch mit zwei Aushilfen ergänzt wird, welche aber auch schon lange dabei sind und für die Gäste somit fast zur Familie zählen. ➔





Der Stadtwald ist ein ideales Gebiet für dieses Freizeitvergnügen. Auf 1,2 Hektar Fläche und 120 Plattformen können sich bis zu 120 Gäste sportlich betätigen und von Familie Jordan in die Freuden und Herausforderungen des Kletterns einweihen lassen. Wie bei den meisten Freiluft-Aktivitäten ist auch im Kletterwald damit zu rechnen, dass von „O bis O“, also Ostern bis Oktober, hier groß und klein, dünn und dick, sportlich und unsportlich, jung und alt, gemeinsam Spaß haben. Vor allem im Sommer ist das kühlende Blätterdach eine willkommene Abwechslung zum Sonnenbaden am nur wenige Meter entfernten Ostseestrand.

Im Kletterwald Kühlungsborn findet jeder seine perfekt passende Herausforderung. Ihr 5-jähriges Kind entdeckt spielerisch die ersten kleinen Herausforderungen, für Kleinkinder ist Spaß und Sport schon auf einem ersten Parcours in einem Meter Höhe dabei. Und so geht es weiter. Für jedes Fit- ➔

ness-Level steigert sich der Anspruch. Ein Schlitten in 4 Metern Höhe, Radfahren in 10 Metern Höhe, 103 Meter Seilbahn (die längste Norddeutschlands!) oder ein Base-Jump aus 10 Metern Höhe – klingt das nach Langeweile? Eher nicht.



Wenn Sie nach Ausreden suchen, warum Sie sich nicht auf dieses Abenteuer einlassen wollen, dann sind hier zwei Argumente, die auch „Wenigsportler“ überzeugen. Wann immer die Kraft nicht reicht, gibt es ein perfektes System von „Notausstiegen“ aus dem Parcours. Die persönliche Sicherung

erfolgt über „kommunizierende Karabiner“. Man kann also nicht versehentlich beide Karabiner öffnen.

Überhaupt ist das gesamte Equipment erstklassig. Wenn man sieht, mit wieviel Erfahrung hier jedem Gast die Ausrüstung angelegt wird, erkennt man auch das durchdachte Sicherheitskonzept. Zudem erfasst einen eine ganz besondere Vorfreude auf das Abenteuer Klettern. Sie erhalten eine Einweisung in den Parcours und Ihre Ausrüstung (Hand- ➞)

schuhe, Gurte). Was Sie nicht vergessen sollten, ist, für das Klettern geeignete, feste Schuhe und auch entsprechende Kleidung anzuziehen. Planen Sie für Ihren Aufenthalt bis zu 3 Stunden Zeit ein. Wenn Sie mit einer Gruppe hier in Kühlungsborn sind, dann können Sie die Kletter-Parcours auch



exklusiv mieten. Es ist ein unglaublicher Team-Building-Effekt, wenn man gemeinsam Herausforderungen besteht und sich aufeinander verlassen kann. Natürlich kommt dabei auch der Spaß nicht zu kurz. Klettern hat einen unglaublichen Funfaktor. Achten Sie auch auf die Event-Ankün- ➔



digungen, ob Sie vielleicht das Glück haben, dass gerade zum Beispiel Nachtklettern angeboten wird. Das lohnt sich! Man muss diesen Kletterwald einfach erleben. Familie Jordan begrüßt Jahr für Jahr ganz viele Stammgäste. Das spricht wohl dafür, dass dieses Erlebnis eine gewisse „Suchtgefahr“ beinhaltet. Wir haben uns hier gerne aufgehalten und werden ganz sicher wieder kommen. Sie auch? Probieren Sie es unbedingt aus!

► Kletterwald Kühlungsborn

Ostseeallee 25/26

18225 Kühlungsborn

Telefon: 038293/417623

kletterwald.jordan@t-online.de

www.kletterwald-kuehlungsborn.de



2 Ostsee-Golf-Resort Wittenbeck

Dieser Golfplatz ist eigentlich mit nur einem Wort zu beschreiben: Spektakulär! Dieses Wort trifft nicht nur auf die unglaubliche Lage, sondern auch auf die gepflegte Anlage und die sportliche Herausforderung der insgesamt 27 Bahnen zu.



Wittenbeck liegt östlich von Kühlungsborn in Richtung Heiligendamm. Gleich am Ortseingang biegen Sie nach rechts in die „Straße zur Kühlung“ ab, fahren nach gut einem Kilometer nach rechts in die Straße „Zum Belvedere“ und folgen ➞

3 Highlights

dieser noch gut 300 Meter, bis Sie auf dem Parkplatz des Ostsee-Golf-Resort angekommen sind. Ab hier geht es, wie jeder Golfer es kennt und schätzt, nur noch zu Fuß weiter. Das Motto „Mit der Natur im Einklang abschlagen“ wird hier gelebt. Nicht nur, dass die grandiose Natur mit spektakulären Landschaftseindrücken und freiem Blick auf die Ostsee lockt. Neben der Flora spielt auch die Fauna eine ganz besondere Rolle. Auf einem drei Kilometer langen Naturlehrpfad können Sie während Ihrer Golfrunde den gesamten Platz, die hier vorkommende Natur, aber auch Sperber, Skudden und Dexter kennenlernen. ➞





Aber nun zurück zum sportlichen Teil: Sie finden in Wittenbeck zwei fantastische Plätze mit insgesamt 27 Golfbahnen und einer außergewöhnlichen Platzarchitektur. Damit ist diese Anlage für Golfanfänger bis Spitzensportler genau die richtige Adresse.

Beliebt sind für Golf-Anfänger die Kurse in der Golfschule. Hier heißt es für Kinder und Familien „Spaß pur“. Unter der Anleitung erfahrener Golflehrer schnuppert der Gast am Golfsport. Eine Stunde reicht, um zu merken, dass Golf weder elitär noch langweilig ist. Golf ist ein Sport für jedes Alter. Vor allem aber ist es kein hektischer Sport. Wenn Sie im Urlaub sind und Ruhe und Erholung suchen, dabei spektakuläre Aussicht genießen wollen und mit der Familie oder Freunden einen schönen Tag verbringen wollen, dann sind Sie auf diesem Platz genau richtig. ➞

3 Highlights

Für die erfahreneren Golfer wird der Sportfaktor großgeschrieben! Für eine 18-Loch-Runde auf dem Meisterschaftsplatz sollte der durchschnittliche Golfer mit Handicap 24 ca. fünf Stunden Spieldauer einplanen.

Sportliche Kleidung und ein fester Sportschuh sind völlig ausreichend, um die ersten Golfversuche auf der Driving Range zu unternehmen. Das Equipment dafür (Schläger und Bälle) wird vor Ort auch leihweise zur Verfügung gestellt.



Neben dem sportlichen Vergnügen können Sie in der Gastronomie auch dem kulinarischen Vergnügen folgen. Eine kleine, feine Speisekarte sorgt dafür, dass



Sie nicht hungrig oder gar durstig wieder diesen wunderschönen Ort verlassen müssen. Wo- bei Sie bei der Traumaussicht von der Terrasse eigentlich nicht wieder weg möchten.

Um zum Ausgangspunkt zurückzukommen: Beginnen Sie Ihre Liebe zum Golfsport in Wittenbeck. Wir versprechen Ihnen, es wird spektakulär in jeder Hinsicht!



► Ostsee-Golf-Resort Wittenbeck

Ostsee-Golf-Resort Wittenbeck

Zum Belvedere, 18209 Wittenbeck

Tel. 038293/410090

www.golf-resort-wittenbeck.de

Golfmanager Christian Wißotzki

christian.wissotzki@golf-resort-wittenbeck.de

Telefon 038203/41092



3 Sommerrodelbahn Bad Doberan

Eine Abfahrt mit genialer Aussicht auf das Doberaner Münster und die Stülower Berge mit 40 m Höhenunterschied, fröhliches Kinderlachen und buntes Treiben auf der großen Wiese, dazu noch der hauseigene Glücksbringer „Hilde“, ein kleiner, süßer Dackel – mit diesem Dreiklang würden wir einen Besuch auf der Sommerrodelbahn beschreiben. ➔





Am Stadtrand von Doberan gelegen ist das Areal gut an den Nahverkehr angebunden (Bahnhof 1,7 km entfernt, ZOB 2 km entfernt). Für Autos steht außerdem ein hauseigener Parkplatz zur Verfügung. Die Sommerrodelbahn ist nicht nur aufgrund ihrer Hauptattraktion einzigartig – die nächste Rodelbahn in MV ist erst wieder in Bergen auf Rügen, Burg Stargard oder Malchow zu finden –, sondern auch wegen ihres tollen Gesamtpakets: für die ganze Familie geeignet, mit Rodeln & Action, für Sport, Spiel & Spaß, aber auch zum gemeinsamen Picknick, Grillen & Relaxen wird hier alles geboten. Dazu ist man von viel Natur und frischer Luft, sattem Grün und Waldstücken umgeben. ➞

3 Highlights

Das Rodeln auf der Edelstahlbahn in roten oder gelben Schlitten ist dabei absolut anfängergeeignet. Kinder ab 3 Jahren können in Begleitung mitfahren, ab 8 Jahren dürfen Kinder auch ohne Begleitung rodeln. Die simplen Verhaltensregeln sind auf dem Gelände einsehbar: Abstand halten zum Vordermann, nicht zu langsam oder zu schnell fahren, am Ende der Piste rechtzeitig bremsen (Ausschilderung beachten!). ➔



Das Team gibt bei Bedarf Auskunft, wie das Fahren und die Bedienung der Hebel funktionieren. Die großen und kleinen Flitzer werden im Schlitten automatisch an den Startpunkt gezogen, und dann geht es auch schon los. Der firmeninterne Glücksbringer, der schon erwähnte Dackel namens Hilde, hat auf alles ein wachsames Auge. Außerdem wird jeden Morgen vor Öffnung eine Probefahrt mit ihm gemacht. Die 721 lange Bahn mit einem Höhenunterschied von 40 m, 7 Kurven, einer Brücke und einer Talfahrt von 521 m sorgt dabei für jede Menge Action und Fahrtwind, die Glücksgefühle kommen von ganz allein dazu. Ein besonderes Highlight: der gigantische und beleuchtete Kreisel in 10 m Höhe. „Wir machen oft die Erfahrung, dass Kinder, die zum ersten Mal rodeln, am Anfang noch ein bisschen vorsichtig sind“, erzählt die Betreiberin Kristina Dirkner von ihren Erlebnissen. Ist jedoch die erste Fahrt gemacht, kommen die Kinder hopsend um die Ecke und möchten gleich nochmal fahren, weil es so schön war. „Genau dieses bunte Treiben auf unserem Gelände liebe ich so. Deshalb freue ich mich jedes Mal wieder auf den Saisonstart. Unsere Wiese ist voller Besucher, sowohl Urlauber als auch Einheimische, und die Kinder sind fröhlich und lachen.“ Zu Beginn der Saison rodeln ➞

Kristina und Christian Dirkner auch immer einmal selbst, um die Bahn zu testen als auch das Wetter und die ersten Frühlingsgefühle zu genießen.

Weitere Besonderheiten der Sommerrodelbahn: Auf dem „Funfoto“, das man sich für 3 € ausdrucken lassen kann, ist auch die erreichte Geschwindigkeit mit angegeben. Dazu gibt es noch das Molli-Gewinnspiel: wenn man schneller rodelte als die Bäderbahn Molli mit ihren 40 km/h Tempo, kann man bis zu 30 Freifahrten gewinnen. Auch das Thema „Kindergeburtstage feiern“ ist hier jederzeit willkommen und immer möglich.



Für Zusatzwünsche ist vorab eine Anmeldung erforderlich, z. B. für die Reservierung der Grillhütte, das Mieten der Grills, Shuffleboard, Fußballbillard, Basketball, Tischtennis u. a. Es können auch die 6-Felder-Trampolinanlage, die Hydraulikbagger auf dem kleinen Spielplatz, der Basketballkorb, das Volley- ➔

ballnetz und die vielen anderen Sportspiele (Wikingerschach, Boccia, Federball, Fußball, Sackhüpfen u. ä.) genutzt werden.



Der eigene Geburtstagskuchen für ein Geburtstagspicknick auf der Wiese darf mitgebracht werden, die Kioskversorgung vor Ort sorgt aber auch für das leibliche Wohl aller Rodelfreunde. Generell werden die angebotenen Sportspiele gerne auch von Gruppen (Klassenausflüge, Unternehmen-sevents) genutzt.

► Sommerrodelbahn Bad Doberan

Stülower Weg 70
18209 Bad Doberan
038203 407401
rodelbahn-dbr@gmx.de
www.sommerrodelbahn-dbr.de

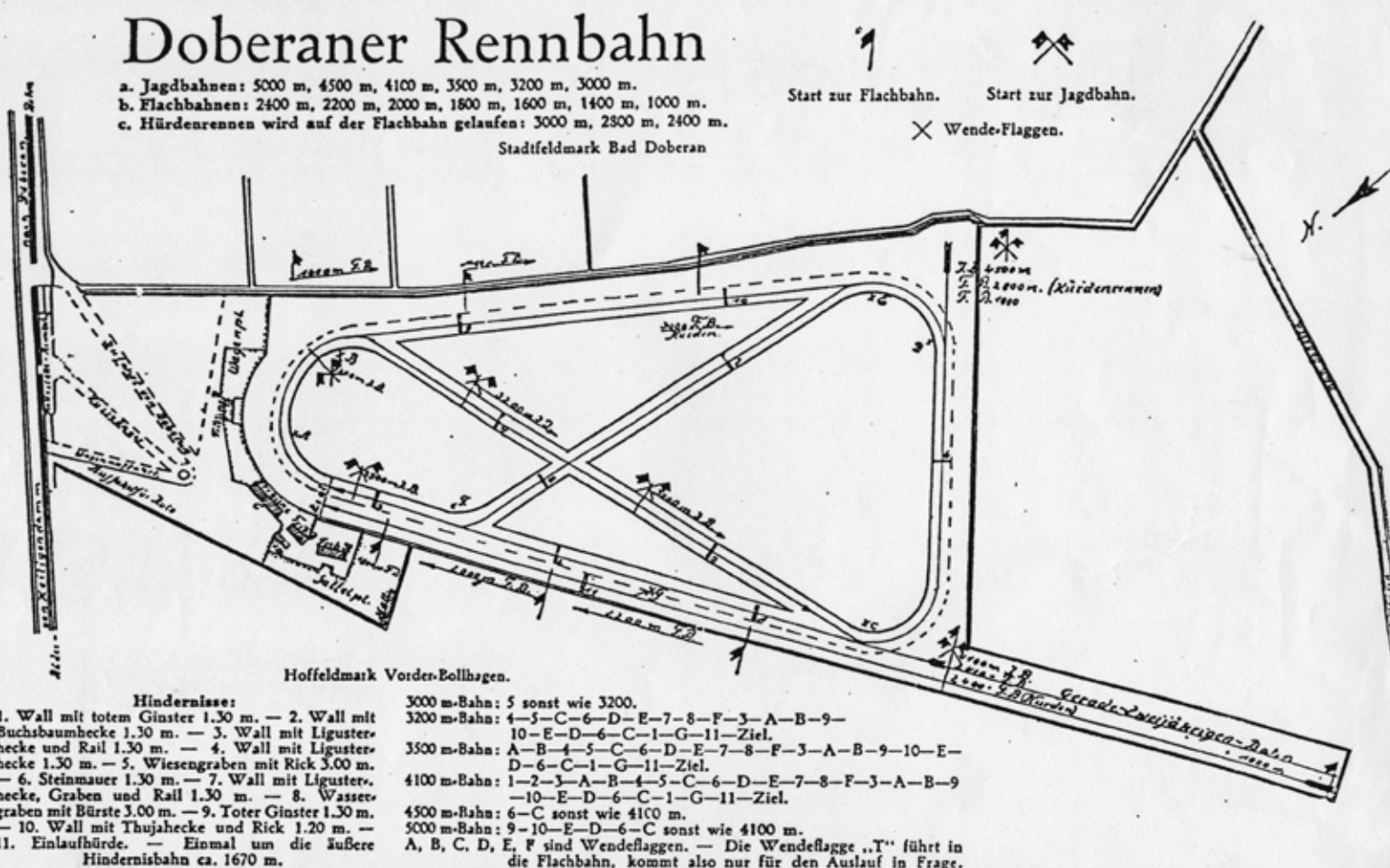




Dr. Jürgen Jahncke

Deutschlands älteste Pferderennbahn

Auf halbem Wege zwischen Bad Doberan und Heiligendamm liegt Deutschlands älteste Pferderennbahn. Ihre Geschichte reicht in das 19. Jahrhundert zurück und ist eng mit der Entwicklung mecklenburgischer Pferdezucht verbunden. Mit diesem landschaftlich einmalig gelegenen Rennplatz sind nicht nur packende Rennen für Badegäste und Schaulustige aus allen Schichten der Bevölkerung verknüpft, sondern ➔





auch die Erfolge hervorragender mecklenburgischer Pferdezüchter. Stellvertretend für viele seien hier die bekanntesten genannt: Freiherr von Biel- Zierow, Freiherr von Biel- Weiten- dorf, Graf von Plessen- Ivenack, Graf von Hahn- Basedow, Freiherr von Maltzahn- Kummerow, Graf von Bassewitz- Prebberede. Natürlich dürfen an dieser Stelle keineswegs die mecklenburgischen Bauern als erfahrene und erfolgrei- che Pferdezüchter unerwähnt bleiben. Sie alle gestalteten die Doberaner Renntage, machten daraus Volksfeste und wussten sich eins in ihrer Sympathie für den Pferdesport mit ihren Landesherren. Die Rostocker Zeitung bemerkt da- ➔

zu am 30. Juli 1901 treffend: „Denn mehr noch als in irgendeinem anderen Teile des Reiches ist in diesem Lande die Liebe für das edle Pferd und den ritterlichen Sport in alle Schichten der Bevölkerung eingedrungen.“

Pferderennen hatte es auf der Doberaner Feldmark aus verschiedenen Anlässen schon oft gegeben. So fand z. B. anlässlich der Heimkehr des Herzogs Friedrich Franz I. aus seinem Exil, dem damaligen dänischen Altona bei Hamburg, am 10. August 1807 in Doberan ein Bauernrennen statt. Ein Jahr später gehörte dieses Rennen erneut zu den Vergnügungen der Badegesellschaft. Am 25. August 1815 veranstalteten eine Anzahl von Herren der Gesellschaft wiederum ein Pferderennen, das viele Menschen anlockte und neben dem Baden, dem Theater- und Konzertbesuch, den Bällen und den Feuerwerken eine Attraktion darstellte. Im Jahre 1822 gründete eine an Pferdezucht und Pferdesport interessierte Gruppe von Adligen unter entscheidender Mitwirkung der Brüder von Biel einen Rennverein und trug bereits im gleichen Jahr ein erstes offizielles Rennen aus. Das war die eigentliche Geburtsstunde des Doberaner Pferderennens. Der nun mehr zum Großherzog ernannte Friedrich Franz I. bestätigte dem Verein am 10. Februar 1823 die Gesetze →



Doberaner Rennen 1896

am 27. u. 28. Juli, Nachm. 4 Uhr,

am 29. Juli, Vorm. 11 Uhr.

(Verloofsrennen am 29. Juli. — Man gewinnt im Glücksfalle für 50 Pf. ein Pferd.)

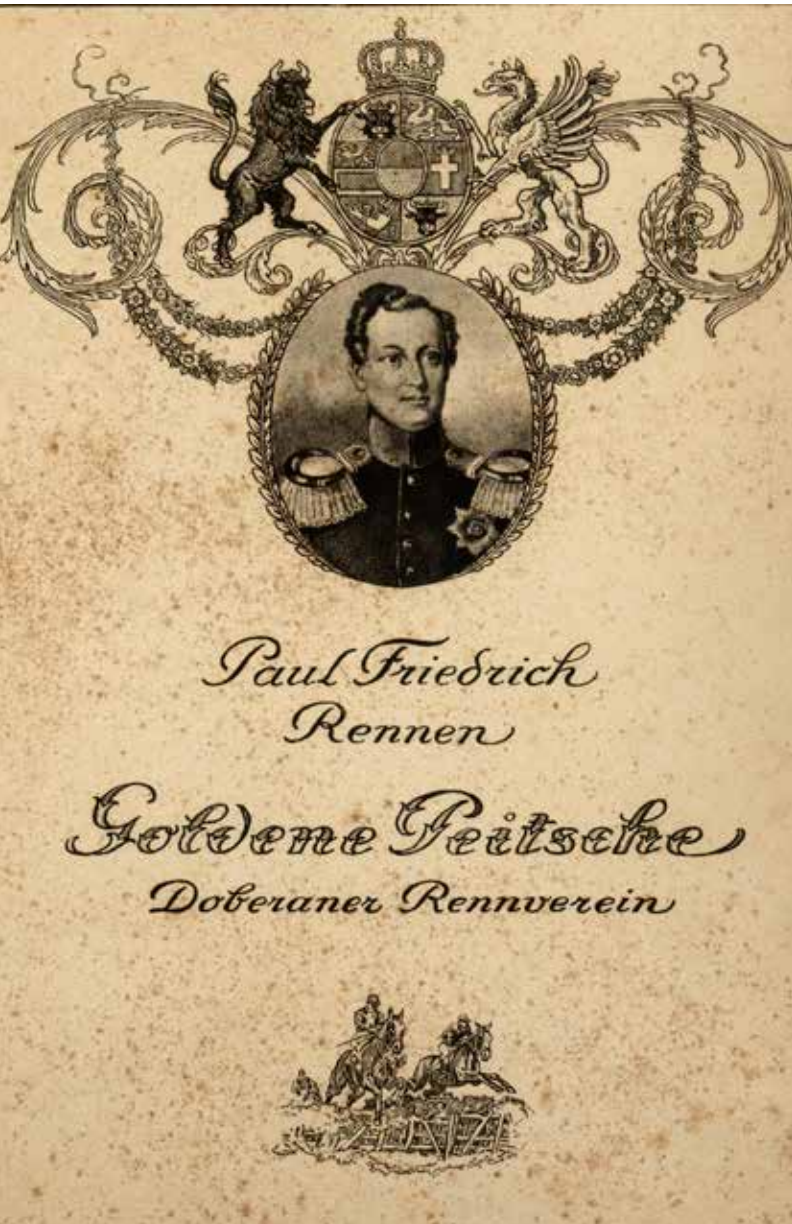
für das mecklenburgische Pferderennen und schenkte ihm das bereits bezeichnete Gelände auf halbem Wege zwischen Doberan und Heiligendamm.

Diese erste Pferderennbahn entstand nach englischem Vorbild und sollte zur Förderung der mecklenburgischen Pferdezucht beitragen. Im Verlaufe der Jahre haben Kreuzungen einheimischer Stuten mit Hengsten zahlreicher Hochzuchtgebiete, besonders Englands, ein mittelgroßes, ausdauerndes und zuverlässiges Pferd als Züchtungsergebnis erbracht. Dieser so genannte „Mecklenburger“ galt in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts als die „schönste Blüte der deutschen Pferdezucht.“ Er besaß aufgrund seiner Konstitution in Deutschland einen hohen Marktwert.

Wirft man einen Blick in die Siegerlisten der ältesten und bedeutendsten Rennen, dann wird ersichtlich, dass die von den Herzögen gestiftete „Goldene Peitsche“ bis 1860 ausschließlich von mecklenburgischen Rennställen gewonnen wurde. Zum Beispiel trug sich als erster Gewinner des ➞

Friedrich-Franz-Rennens im Jahre 1826 Graf von Plessen-Ivenack in die Siegerliste ein. Ihm folgten 1827 Freiherr

von Biel-Zierow, 1828 Graf von Hahn-Basedow, 1829 Freiherr von Biel-Weiten-dorf und 1830 Graf von Bassewitz Burg Schlitz. Zu den Siegern gehörten auch Pferde des Freiherrn von Maltzahn-Kummerow und des Grafen Wilamowitz-Moellendorf. Ab 1860 wird die Siegertrophäe des Großherzogs immer mehr von Nichtmecklenburgern gewonnen, unter denen sich besonders das Königliche Preußische Hauptgestüt Graditz hervortat.



Der Sieger des Friedrich-Franz-Rennens im Jahre 1837 war der Neubrandenburger Pferdehändler Lichtwald. Der ehemalige Gänsewirt, Stalljunge und Reitknecht eines meck- ➞

lenburgischen Gutes hatte erfolgreich mit Pferden gehandelt, besonders mit englischen, deren Ahnen nicht immer genau nachgewiesen werden konnten und wofür er später der Rennbahn verwiesen wurde. Doch in seiner Glanzzeit spielte dieser gewandte und witzige Mann in elegantem englischen Frack und Zylinder auf der Doberaner Pferderennbahn keine unbedeutende Rolle unter den Pferdeliebhabern.

Das bereits erwähnte Friedrich-Friedrich-Franz-Rennen gilt wohl als das älteste in Deutschland. Es stellte von 1826 bis 1939 stets den Höhepunkt der Veranstaltungen auf dieser Bahn dar. An ihm konnten dreijährige und ältere Pferde aller Länder teilnehmen. Die Länge des Rennens betrug 2200 Meter. Zu den ältesten Rennen gehörte auch das seit 1841 ausgetragene Paul-Friedrich-Rennen um die Goldene Peitsche des gleichnamigen Großherzogs. Das Erinnerungrennen zu Ehren des Freiherrn von Biel, gestiftet vom Vorstand der Versammlung deutscher Land- und Forstwir- ➔



te zu Doberan, wurde seit 1841 ausgetragen. Zu den traditionsreichen Rennen zählten außerdem das Alexandrinen-Rennen und das Hürdenrennen. Eine besondere Attraktion bildeten das so genannte Verkaufshürden- und Verlosungsrennen. Das Siegerpferd des Ersteren wurde gleich nach der Veranstaltung öffentlich auf der Rennbahn zum Verkauf angeboten.

Die Rennen zu Doberan



Feldmarschall v. Hindenburg, Großherzog Friedrich Franz IV. und Großherzogin Alexandra auf der Doberaner Rennbahn

Aufn. A. Seemann

Das Gewinnerpferd des Verlosungsrennens fiel dem Rennverein zu und wurde unter den Zuschauern verlost. Jeweils ein Renntag erhielt sein charakteristisches Gepräge durch die Rennen der Landleute. Das war das Ereignis, das Tausende von Besuchern aus allen Teilen Mecklenburgs erlebten.

Es sollte und durfte kein Pferdeliebhaber fehlen, wenn die Erbpächter und Hauswirte unter den Augen ihres Großherzogs, der selbst oft im Rich- ➞

terhäuschen saß, um die silberbeschlagene Peitsche und um die 100 Taler erst in Abteilungs- und dann im Entscheidungsrennen kämpften.

Im Jahre 1854 errichtete man auf der Pferderennbahn eine Tribüne auf festem Fundament. Die Kosten für diesen Bau deckten die Einnahmen der Spielbank von Doberan. Außerdem erfuhr das Renngeschehen durch die Zulassung eines Wettbüros eine dringend gewünschte Belebung. Die durch das Wetten erhaltenen zusätzlichen Mittel halfen dem Rennverein, die ständig steigenden Kosten zu begleichen. Die Rostocker Zeitung bestätigte am 29. Juli 1902 dem rührigen, zielbewussten Doberaner Rennverein, dass er es immer verstanden habe, „in jedem Falle aus allen Teilen des Reiches eine gute Streitmacht nach dem alten mecklenburgischen Badeorte zu locken.“ Die Verantwortlichen veränderten im Laufe der Zeit oft die Anzahl der Rennen und die Zahl der Renntage. Zu den Glanzzeiten fanden die Rennen an fünf Tagen statt, später wurde die Zahl auf drei reduziert. 1936 war es z. B. nur ein Renntag. Oft sah man noch Tage vor den eigentlichen Wettkämpfen die Jockeys auf den Chausseen und Feldern in der Doberaner Umgebung laufen. Sie hatten sich zu meist in dicker Kleidung eingehüllt, um noch Ge- ➞

Straßensperrung.

Die Heiligendammer Chaussee (ab Dammstraße bis zur Bismarckstraße) ist bis einschließlich Sonnabend, den 21. Juli d. Js. wegen Aufbruchsarbeiten für den Fuhr- und Autoverkehr gesperrt. Der Verkehr nach und von Heiligendamm wird durch die Bismarckstraße umgeleitet. Ab Sonntag, den 22. Juli d. Js. (1. Renntag) wird die Heiligendammer Chaussee wieder für den Verkehr freigegeben.

Bad Doberan, den 19. Juli 1928.

Der Rat. (Polizeiverwaltung).

wicht abzutrainieren. Ihre Pferde befanden sich in den Ställen der Doberaner Bürger.

Für die Renntage war der Zugang zur Wettkampfstätte nur über die Chaussee, später auch mit der Kleinbahn möglich. Augenzeugen berichten, dass sich in endloser Reihe mehr oder weniger elegante Gefährte auf der Lindenallee nach Heiligendamm drängten: Erschienen waren alle an Pferdesport und -zucht interessierte Kreise Mecklenburgs. Der Hof des Großherzogs, der Adel, die Gutsbesitzer und andere wohlhabende Herren nahmen mit ihren Damen auf der Tribüne Platz, während die weniger Begüterten die Rennen von der äußeren Bahn aus verfolgten. Viele Zuschauer kamen zu Fuß zur Rennbahn. Der Pendelverkehr der Reichsbahn →

und der von Omnibussen erleichterte den Besuchern später die Teilnahme. Die Reichsbahndirektion Schwerin gab z. B. anlässlich des Doberaner Pferderennen 1936 eine 33,3 Prozent ermäßigte Sonntagsrückfahrkarte von allen Bahnhöfen Mecklenburgs und Lübecks aus. Zu den Rennen erschienen, je nach Witterung, 4000 bis 10 000 Menschen. Zusätzliche Ordnungskräfte für die Zeit der Wettkämpfe stellte die Landesregierung zur Verfügung.

Der Großherzog veranstaltete stets an einem der Renntage einen Ball, zu dem der Adel und Badegäste eingeladen waren. Am Tage, an dem das Rennen der Landleute ausgetragen wurde, feierte man abends in Doberan auf dem Kamp und in allen Sälen des Ortes ein Volksfest. Zumeist mischte sich auch der beliebte Großherzog unter die Feiernden. ➞

Fahrplan der Kraftpost Bad Doberan—Barnemünde an den Renntagen																			
vom Sonntag, den 22., bis Mittwoch, den 25. Juli 1928.																			
845	1140	1240		1440	1830	1920	2010	21 ^{*)} 00	↙	ab Barnemünde . . an	↗	855	1045	1415	1650	1915	2005	2055	23 ^{*)} 00
910	1205	1305	1450	1505	1855	1945	2035	2125	↘	ab Rienhagen . . . ab	↗	830	1020	1350	1625	1850	1940	2030	2235
930	1225		1510	1525	1915	2005	2055	2145	↘	an Bad Doberan . . ab	↗	800	1000	1310	1605	1830	1920	2010	2215
		1325		1535						an Doberan - Rennplatz						1820			
				1540						an Heiligendamm						1815			
*) Nur am Sonntag, den 22., und Mittwoch, den 25. Juli. Vor Beginn und nach Schluß des Rennens Kraftsonderposten zwischen Bad Doberan und Rennplatz.																			

Das Doberaner Pferderennen wurde während der Zeit des Ersten Weltkrieges und kurze Zeit danach nicht ausgetragen. Unter Leitung des Rennvereins, besonders auf Initiative des Herzogs Adolf-Friedrich zu Mecklenburg gelang es 1922, das Pferderennen wieder zu beleben. Somit feierte dieses Rennen ein 100-jähriges Jubiläum. In der Folge bemühte sich der Rennverein, durch zusätzliche Attraktionen den Renntagen einen besonderen Glanz zu verleihen. So war 1927 der Reichspräsident Hindenburg zu Gast, und 1929 besuchten die beiden Flieger Köhl und Hünefeld, die als erste von Ost nach West den Atlantischen Ozean mit ihrem Flugzeug überquert hatten, das Rennen. Im Jahre 1939 zeigten Piloten der Verkehrsfliegerschule Warnemünde in einem Sportflugzeug gewagte Kunstflüge. Zu anderen Rennen führten Fallschirmspringer ihr Können vor.

In den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts wurden die Tribünen der Rennbahn erneuert und eine Großlautsprecheranlage installiert, um allen modernen Anforderungen zu genügen. Im Jahre 1936 wehte neben der Reichsflagge und der Fahne Mecklenburgs auch die Olympiafahne auf der Rennbahn. Das letzte Rennen vor dem Zweiten Weltkrieg fand im Juli 1939 statt. Die Kriegsgefahr war bereits ➔

gegenwärtig. Militärische Aufmärsche und Übungen zeugten von der drohenden Gewalt. Während des Zweiten Weltkrieges war die Rennbahn zeitweise als Flugplatzattrappe hergerichtet, und die Doberaner Rennen wurden bis 1942 in Berlin- Karlshorst ausgetragen. Noch im September 1941 wurden acht Rennen gelaufen, u.a. das 100-jährige Jubiläumsrennen zu Ehren des Freiherrn von Biel. Insgesamt waren damals noch 260 Pferde am Start. Das letzte Rennen organisierten die verantwortlichen 1943 in Hannover. Damit fand die Geschichte der ältesten Pferderennbahn aber nicht ihren Abschluss. Am 31. Mai 1945 trauten die Doberaner Bürger ihren Augen nicht. Mit Erstaunen lasen sie die amtliche Bekanntmachung, dass die Rote Armee am 3. Juni 1945, nachmittags um 14 Uhr deutscher Zeit ihr erstes Pferderennen in Deutschland auf deren ältester Rennbahn veranstaltet und die Bevölkerung Doberans und der umliegenden Landgemeinden hierzu einlud. So fand 26 Tage nach dem Ende des schrecklichen Krieges dieses wohl einmalige Pferderennen statt. Die verantwortlichen des Rennens gestatteten sogar einigen deutschen Reitern in den Sattel zu steigen, um mit zu reiten. Die Not der Bevölkerung in den ersten beiden Nachkriegsjahren mit den strengen Wintern führte →

auch dazu, dass die Holztribünen illegal abgebaut wurden, um das Material zu verheizen. Später verschwanden auch die Ziegelbauten und Fundamente. Baustoffe waren knapp. Dieser Abbau und die mutwillige Zerstörung der baulichen Einrichtungen bedeuteten praktisch das Ende der Pferderennbahn. Doch Pferdezüchter-, sportler und Denkmalpfleger, vor allem aus Doberan, waren in der Folgezeit bemüht, der alten Tradition einen neuen Anfang zu geben. Ideen gab es genug. Das Gelände sollte für die Einwohner und Gäste der Ostseebäder zu einer Stätte des Sports, der Ausbildung und Erholung ausgebaut werden. Entwürfe für den Wiederaufbau der Anlage hatte der Doberaner Architekt Lutz Elbrecht in den 50er Jahren immer wieder öffentlich zur Diskussion gestellt. Es entstand ein „Aktiv zur Wiederherstellung der Rennbahn“ und das Unmögliche wurde Wirklichkeit. Als am 8. Juli 1956 das erste Bauernrennen auf der notdürftig wiederhergestellten Bahn ausgetragen wurde, war die Resonanz der Bevölkerung verblüffend groß. 15 000 Zuschauer aus ganz Mecklenburg ließen es sich nicht nehmen, diesem Rennen beizuwohnen. Das war ein Riesenerfolg. Der stolze Sieger dieses ersten Unternehmens nach so langer Pause wurde der LPG-Bauer Hermann Harms aus Stef- ➔

fenshagen auf seiner Stute Lotte. Die Ostseezeitung schrieb am 12. Juli 1956 über das Pferderennen: „Wenn alle tatkräftig am nationalen Aufbauwerk zum weiteren Ausbau unserer Rennbahn mitarbeiten, werden wir in der Lage sein, in absehbarer Zeit



weitere, bessere und noch interessantere Renntage auf unserer landschaftlich so schön gelegenen Bahn durchzuführen.“ Von 1956 bis 1962 fanden nun regelmäßig einmal im Jahr auf der Bahn Pferderennen statt. Besondere Verdienste erwarb bei deren Vorbereitung und Durchführung Wolfgang Schoop, Pferdezüchter und Leiter des Gestüts Vorder Bollhagen. Die Lehrlinge des Volkseigenen Gutes Vorder Bollhagens und viele ehrenamtliche Helfer verbesserten die Bedingungen für die Rennen mit großem Enthusiasmus. Die Ehrenpreise stifteten der Rat der Stadt Bad Doberan, der Rat des Kreises Bad Doberan, die Staatliche Versicher- ➔



ung und andere Institutionen. Die Zuschauerzahlen lagen mit 10 000 ungewöhnlich hoch und bezeugten das große Interesse der Bevölkerung. Organisatoren, Zuschauer und Wettkämpfer waren optimistisch und wohl auch bereit, eigenständig am Wiederaufbau der Pferderennbahn mitzuarbeiten.

Doch dann wurde die Rennbahn als Sportstätte aufgegeben, sie wurde Ackerland, und ihr Schicksal schien endgültig besiegelt zu sein. Denkmalpfleger um Dr. Klaus Havemann und Lutz Elbrecht, Pferdeliebhaber und andere interessierte Bürger der Region waren immer bemüht, diese tradi- ➔

tionsreiche Stätte zu erhalten und auch wieder zu beleben. Dem damaligen Bürgermeister Bad Doberans, Berno Grzech, der Vorsitzenden des Vereins, Almuth Meyer, und anderen Enthusiasten gelang es, bereits am 7. August 1993 die alte Rennbahn wieder zu eröffnen. Der erste Renntag wurde ein Volksfest wie in alten Glanzzeiten. 15 000 Besucher wurden gezählt, und Britta Werning aus Dortmund gewann mit dem siebenjährigen Cil-Sohn Sinio das erste Rennen, nachdem Alt-Bundespräsident Walter Scheel, der Ministerpräsident Mecklenburg-Vorpommerns Bernd Seite und der Bürgermeister Bad Doberans Berno Grzech die Bahn feierlich eröffnet hatten. Seitdem findet wieder einmal im Jahr eine Rennwoche auf der ältesten Pferderennbahn des europäischen Kontinents unter großer Anteilnahme der Bevölkerung, zahlreicher Gäste der Ostseebäder und der Pferdeliebhaber aus Deutschland und den Ostseeanlieger-Staaten statt.



Frühstücksmüsli

Gesund und fit in den Tag

Viele Fertigmischungen besitzen einen großen Anteil an (verstecktem) Zucker. 100 g Zucker enthalten 400 kcal und keine wertvollen Inhaltsstoffe; ein gesundes Frühstücksmüsli sollte daher möglichst zuckerfrei und reich an werthaltigen, kräftigenden Bestandteilen sein.

Unsere Gesundheits- und Ernährungsexpertin Katja Schlottke hat ein Müsli kreiert, welches wir Ihnen während Ihres Urlaubes zu Frühstücksbüfett anbieten und hier zum Selbermachen verraten:



► Dinkelflocken:

Das Dinkel-Urkorn mit Geschichte hat einen hohen Vitamin B6-Gehalt und viel pflanzliches Eiweiß. Wichtig für die Nerven und den Fettstoffwechsel. ➞



► **Leinsamen:**

Sie sind verdauungsanregend und enthalten wichtige Omega 3-Fettsäuren. Sind ballaststoffreich und hohes Eiweißkonzentrat. Verdauungsanregend und antioxidative Wirkung.

► **Walnüsse:**

Omega-3-Fettsäuren, Linolsäure, Zink, Vitamine und Mineralien sind ein Booster für unser Gehirn.



► **Ceylon-Zimt:**

Dieses Gewürz enthält viele Ballaststoffe und wirkt desinfizierend, krampflösend und stimmungsaufhellend. Aber vor allem: Es hemmt unseren Heißhunger und stabilisiert den Blutzucker.

Im Grunde reicht es nun, diese Mischung mit warmem Tee oder Wasser anzurühren. Für den Geschmack gehen aber auch Milch oder Joghurt. ➞

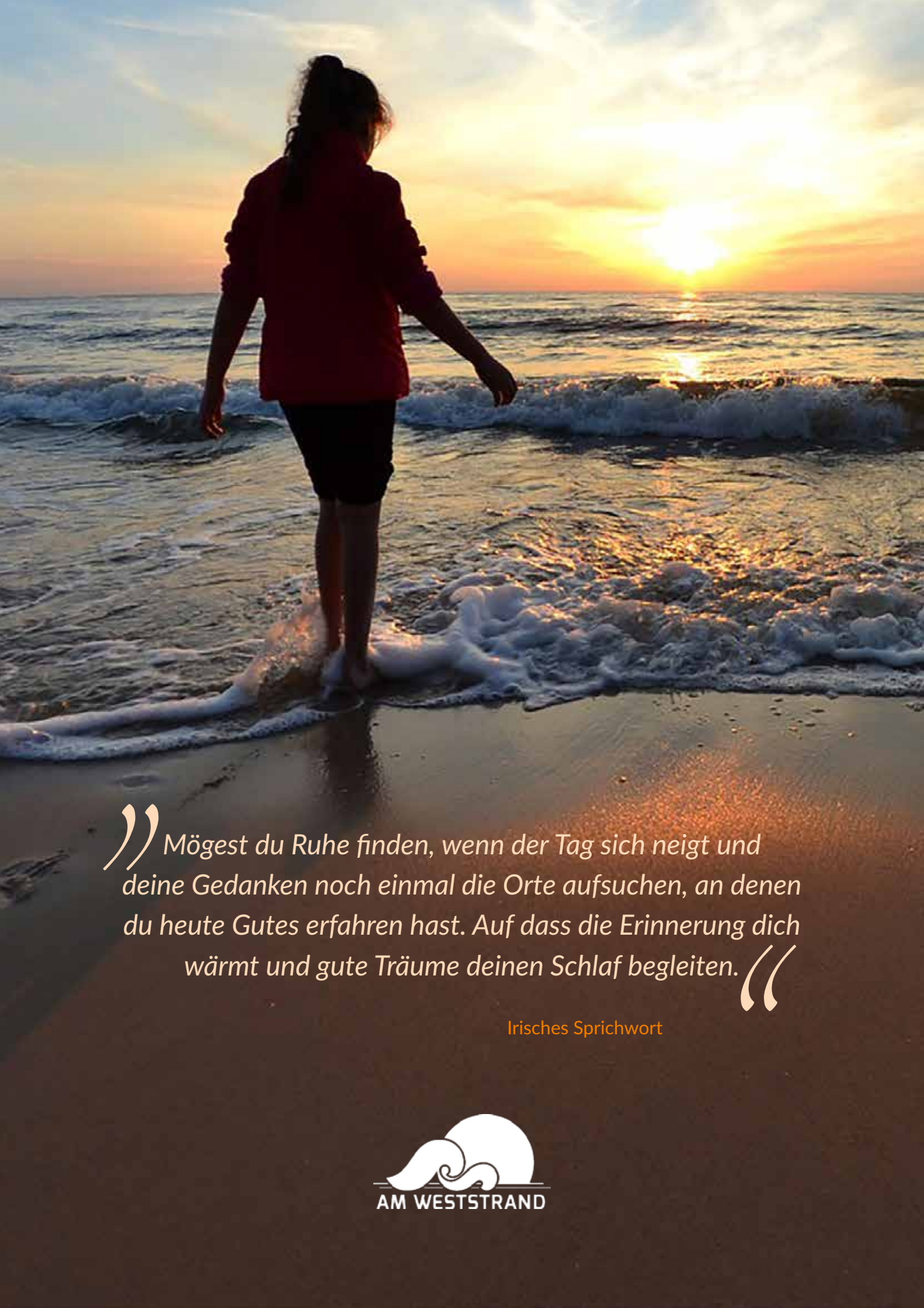


► Obst:

Wer auf den frischen, süßen Kick nicht verzichten möchte, dem empfiehlt Katja Schlottke ein paar Stückchen Obst. Aber Vorsicht: Immer mit Augenmaß. Obst enthält oft viel Glukose (Zucker). Alles, was auf „Beere“ endet, ist glukoseärmer.

Schick abgepackt können Sie unser Frühstücksmüsli auch gern mit nach Hause nehmen. **Tipp:** Verschenken Sie diese Frühstückspower an einen lieben Menschen! Schleife drum und viel Gesundheit gewünscht...





” Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag sich neigt und deine Gedanken noch einmal die Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes erfahren hast. Auf dass die Erinnerung dich wärmt und gute Träume deinen Schlaf begleiten. ”

Irishes Sprichwort





Aparthotel Am Weststrand GmbH

Ostseerallee 38 · 18225 Ostseebad Kühlungsborn
Tel.: +49 38293 848-0 · Fax: +49 38293 848-431
info@am-weststrand.de · www.am-weststrand.de

Wir freuen uns auf Sie!