

Frühlingserwachen an Nord- und Ostsee

Wenn die ersten Schneeglöckchen ihre weißen Köpfchen zeigen und die Tage wieder länger und wärmer werden, erwacht auch der Mensch zu neuem Leben. Wer nach dem langen Winter endlich Frühlingsgefühle genießen und frische Energien tanken möchte, hat dazu beim Radeln und Rasten, bei Wellness und Wellenrauschen an den Küsten von Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern viele Gelegenheiten.

Radelspaß an Deich und Wattenmeer

Das Nordsee-Heilbad Büsum und seine herrliche Umgebung erkunden kann man am besten auf Zweiradtouren auf wunderschönen Wegen an Wiesenrand und Watterkant entlang. Vom 1. April bis zum 30. Oktober 2010 lässt sich das fünftägige Arrangement „Vom Weltnaturerbe bis zur alten Insel“ buchen. Dabei führt eine Tagesexkursion die Gäste durch Büsum und sein Umland. Auf von zertifizierten Landschafts- und Naturführern angeleiteten Touren durchstreifen sie den faszinierenden Nationalpark Wattenmeer und erfahren Wissenswertes über das sensible Ökosystem und seine Bewohner - etwa die „Flying Five“, wie die fünf bekanntesten Vogelarten

des Wattenmeers auch genannt werden. Und man folgt mit dem Fahrrad dem Verlauf mittelalterlicher Inseldeiche sowie weiteren Spuren der Geschichte der Büsumer Region. Das Leistungspaket kostet 373 Euro pro Person im Doppelzimmer und umfasst unter anderem fünf Übernachtungen in einer Pension oder im Hotel inklusive Frühstück, zwei geführte Radtouren, Kartenmaterial für individuelle Ausflüge, den Eintritt ins Erlebnisbad „Piraten Meer“ mit Saunalandschaft sowie eine Büsumer Gästekarte mit allen Leistungen und Vergünstigungen. Fahrräder können vor Ort ausgeliehen werden. Weitere Infos: Kur und Tourismus Service Büsum, Tel: 04834-9090, info@buesum.de, www.buesum.de



Auf die Räder, fertig, los! Mit der weiten Küstenlandschaft vor Augen, Salzgeschmack auf den Lippen und Meeresrauschen im Ohr belebt eine Radtour entlang von Ost- oder Nordsee alle Sinne.

Auszeit an der Ostsee – erfrischend und belebend

Wenn die Frühlingssonne vom Himmel blinzelt und täglich wärmer werdende Tage verheißt, ist es an der Ostsee besonders schön. Meeresluft und der Duft der erwachenden Natur - Deutschlands zweitgrößte Insel Usedom bietet ihren Gästen herrliche Wege durch Wälder und Wiesen. Nach einem Tag in der freien Natur und in Bewegung findet man noch mehr Erholung im unmittelbar an der Strandpromenade des Ostseebades Zinnowitz gelegenen Baltic Sport & Ferienhotel. In dessen Ayurveda-Vitalcenter wartet ein aus Sri Lanka stammendes Therapeuten-Team darauf, die Gäste in die weltweit älteste Lebens- und Gesundheitslehre einzuführen und sie rundum zu verwöhnen. Ist das Ostseewasser noch zu kühl für ein Bad, kann man im Thermalsolecken oder im warmen Meerwasserbad der Bernsteintherme abtauchen. Thalasso-Anwendungen, Massagen, Entspannungsbäder und Beauty-Behandlungen sorgen ebenfalls

für Wohlfühl. Wer es gern sportlich mag, kann unter Anleitung von Trainern und Physiotherapeuten verschiedene Fitnesskurse belegen und sich einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen.

Info-Hotline: 038377-70791, reservierung@baltichotel.de, www.baltichotel.de. Die unmittelbare Lage an der Ostsee spielt auch bei den gesundheitsfördernden Angeboten des Warnemünder

5-Sterne-Hotels NEPTUN eine wichtige Rolle. Mit Deutschlands erstem Original-Thalasso-Zentrum bietet das Hotel seinen Gästen einen höchst attraktiven Wellnessbereich sowie individuelle Gesundheitsprogramme, die die vielfältigen Heilkräfte des Meeres nutzen. Dazu zählt zum Beispiel eine einwöchige Thalasso-Intensivkur. Hierbei stehen fünf Schwerpunkte zur Auswahl: Bewegung und Entspannung, Entgiftung und Entschlackung, Schönheit und Verwöhnen, Bodystyling für Frauen und Thalasso-Angebote speziell für Männer. Die Entspannungswoche umfasst Massagen, Bäder, Walken am Strand und Einzeltraining mit Fitness-Coach, während bei der Schönheitswoche wirkstoffreiche Gesichts- und Körpermasken, pflegende Körperwickel, Tai Chi und Pilates im Mittelpunkt stehen. Buchbar sind auch dreitägige Schnupperangebote wie z. B. die Thalasso-Verwöhntage. Weitere Infos unter www.hotel-neptun.de



Wie hier in Ahrenshoop bietet die Ostsee vielerorts in Mecklenburg-Vorpommern den perfekten Rahmen für erholsame Tage mit anregenden Aktivitäten in der Natur und angenehmen Auszeiten.

Geschmackvoll: Verwöhnprogramm im Hotel Hohe Wacht

Abseits großer Straßen und in unmittelbarer Strandnähe liegt im Ostseebad Hohewacht das komfortable 4-Sterne-superior-Hotel Hohe Wacht. Hier können sich die Gäste nach einem ausgiebigen Strandspaziergang, einer kreislaufanregenden Nordic Walking-Tour oder einem Tag auf dem nahen Golfplatz wunderbar erholen. Ganz nach Geschmack lassen sie in der weitläufigen Wellness-Landschaft Körper und Geist mit wohltuenden Anwendungen oder im Hotelrestaurant Gaumen und Augen mit einheimischen Spezialitäten verwöhnen. Gemäß seinem neuen kulinarischen Konzept präsentiert Küchenchef Jan Fischer Köstlichkeiten der regionalen Küche, für die in erster Linie Produkte aus dem direkten Umland verwendet werden. Infos unter Tel: 04381-900 80, www.hohe-wacht.de

Weisser Hof: Ziel für Aktive und stille Genießer

Eingebettet in die sanft hügelige, seen- und walddreiche Landschaft der Holsteinischen Schweiz, lädt in Bad Malente das von einem großen Garten umgebene 4-Sterne Gartenhotel Weisser Hof zum Ausspannen ein. In dem Fachwerkhaus mit seinem weißen Ziegeldach herrschen Holsteiner Gastlichkeit und urige Gemütlichkeit. Der familiär geführte Betrieb kümmert sich um das Wohlbefinden seiner Besucher. Diese wohnen in individuellen, hochwertig ausgestatteten Zimmern und Suiten, können sich im Restaurant auf eine kulinarische Entdeckungsreise begeben oder die ersten Frühlingstage mit Blick in den Garten, eingewickelt in warme Decken, auf einer der Hotelterrassen genießen. In der „Oase des Lebens“, dem hoteleigenen Wellness-Bereich, erwartet die Gäste neben Hallenbad, Wasserfall, Whirlpool, Thalasso-Wanne und Saunalandschaft das volle Verwöhnprogramm bei entspannenden Ganzkörper- oder vierhändigen Ayurveda-Massagen. Außerdem kann man unter Anleitung eines Trainers auf neuesten Cardio-Geräten etwas für Fitness

und Figur tun oder auf Golfplätzen, Fahrradwegen und Nordic Walking-Strecken die herrliche Natur genießen. Musikinteressierte sollten sich schon jetzt einen besonderen Event vormerken, zu dem der Weisse Hof passende Arrangements anbietet: Zwischen dem 11. Juni und dem 29. August 2010 finden die alljährlichen Eutiner Festspiele statt. Die am Seeufer im herzoglichen Schlossgarten der ostholsteinischen Residenzstadt Eutin gelegene Opernbühne gilt als eine der schönsten Naturbühnen Deutschlands. Weitere Infos unter Tel. 04523-99250, info@weisserhof.de, www.weisserhof.de

Text: Chr. Polus



Seen-Sucht ergreift die Besucher der idyllischen Holsteinischen Schweiz sogar in den Städten wie dem wasserreichen Plön.

Lübeck: Altstadtbummel und Wellness-Vergnügen

Nur wenige Schritte sind es vom 4-Sterne-Hotel Hanseatischer Hof zur wunderschönen Lübecker Altstadt mit ihrem mittelalterlichen Ambiente. Nach einem Bummel über die von Wasser umgebene Altstadtinsel, die teilweise zum UNESCO-Welterbe gehört, vorbei an herrlichen Zeugnissen der für die Hansestadt typischen Backsteingotik, lockt ein Ausflug an die nahe Ostseeküste - oder aber eine erholsame Pause in Lübecks einzigem Wellness-Hotel. „Bella Vita Beauty & Spa“ heißt der großzügige Wellness-Bereich, der seinem viel versprechenden Namen alle Ehre macht.

Neben Pool, Saunen, Dampfbädern und Eisbrunnen erwarten die Gäste exklusive Körper- und Kosmetikbehandlungen wie zum Beispiel ayurvedische Massagen, Algenbäder, Körperpackungen oder eine typgerechte Hautanalyse. Wer die verlockende Kombination aus Altstadtbummel und Wellness-Reise am eigenen Leib ausprobieren möchte, kann ein Schnupperangebot ab 49 Euro pro Person und Nacht im Doppelzimmer einschließlich Frühstück und Nutzung des „Bella Vita“ buchen. Weitere Infos und Buchung unter Tel: 0451-300200, info@hanseatischerhof.de, www.hanseatischerhof.de

Urlaub auf Usedom?!
Ferienwohnungen buchen unter www.traumdomizil-usedom.de
Persönliche Beratung und Hausprospekt unter Telefon 038378/477 20

VINETA HOTELS
im Ostseebad Zinnowitz
direkt an der Strandpromenade
familiär, Lift, Parkplatz frei,
Schwimmbad, Sauna, Beauty
„Spartipp“ (bis 26.03.10, Anr. So):
5 Ü/F, 2 Abendessen & Extras ab 179,- €
„Kuscheltage“ 3 Ü/HP & Extras ab 139,- €
Weitere Angebote im Internet auf www.vineta-hotels.de

WINTERZAUBER