1 STRANDRUNDE

Thalasso-Therapieweg 1

Anforderungsstufe:	mittel
Länge:	1,3 km
Gehzeit:	15 - 25 Minuten
Boden:	Strand, Rasen, fester Boden
Reizintensität:	hoch

Streckenverlauf:
Beginnt an der Rückseite der Tourist-Info, Treppe über den Deich, außendeichs östlich entlang am Sandstrand bis zur Wasserkante. Auf dem Sandstrand am Wasser entlang bis zum Ende des Sandstrands, außendeichs zurück zur Treppe.

2 SIELHOF-PARK

Thalasso-Therapieweg 2

Anforderungsstufe:	leicht
Länge:	1,2 km
Gehzeit:	10 - 25 Minuten
Boden:	fester Boden
Reizintensität:	gering

Streckenverlauf:
Beginnt an der Rückseite der Tourist-Info, in Richtung schattigen Sielhof-Park. Am Siel entlang, durch den Park, in Richtung Sielhof-Schlösschen, zurück zur Tourist-Information.

Tipp

Der Thalasso-Therapieweg durch den Sielhof-Park eignet sich perfekt zum langsamen Angewöhnen an mehr Bewegung.
Sitzgelegenheiten im Schatten laden zum kurzen Ausruhen ein.

THALASSO-THERAPIE

im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel

Das Wort „Thalasso“ leitet sich vom altgriechischen thálassa ab und bedeutet „die Kraft des Meeres“. Es bezeichnet die Behandlung mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Meereslufl, Sonne, Algen, Schlick und Sand.

Die echte **THALASSO-THERAPIE** kann nur dort stattfinden, wo ein direkter Bezug zum Meer besteht und die thalassotypischen Elemente wie Wind, Wasser, Schlick, Algen, Salz, Licht und Luft in ihrer vollen Gesamtheit wirken. Nur das ganzheitliche Zusammenspiel dieser Elemente lässt die Bezeichnung „Thalasso-Therapie“ zu.

Die positiven Auswirkungen vom heilklimatischen Gehen unter den Einflüssen des einzigartigen Klimas direkt am UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer machen die Thalasso-Therapiewege im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel besonders attraktiv.
Das Gemisch aus Meerwasser sowie heilsamer Luft befreit Ihre Atemwege und unterstützt Ihre Bronchien. Zusätzlich stärkt und aktiviert das reizvolle Meeresklima Ihr Immunsystem. Genießen Sie die weite ostfriesische Landschaft während Sie langsam Ihre Belastungs- und Leistungsfähigkeit für Herz, Lunge und Bewegungsapparat steigern.

KURVEREIN NEUHARLINGERSIEL E.V.
Edo-Edzards-Str. 1 | 26427 Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel
Tel.: 04974 - 188 12 | info@neuharlingersiel.de
www.neuharlingersiel.de

THALASSO

NEUHARLINGERSIEL
Mein Heimathafen

Thalasso-Therapiewege

www.neuharlingersiel.de

HERZLICH WILLKOMMEN
im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel

Wir freuen uns, dass Sie sich dazu entschieden haben, sportlich auf Streifzug durch unsere ostfriesische Landschaft zu gehen.

Alle beschriebenen Thalasso-Therapiewege haben als Start und Zielpunkt die Tourist-Info und sind Rundkurse.
Selbstverständlich können Sie auch an jedem anderen Punkt und erreichen wieder Ihren Ausgangspunkt.

Die Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Gehzeit sind aufgrund der unterschiedlichen Bodenbeschaffenheit und Streckenlänge je nach Fitness-Stand individuell dosierbar.

Alle angegebenen Werte sind ca.-Angaben. Die Gehzeiten beziehen sich auf eine Gehgeschwindigkeit zwischen 3 und 6 km/h bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 80 cm.

Bei Strecken am Deich beeinflusst die gewählte Seite (innen- oder außendeichs) den möglichen Windschutz. Bitte achten Sie auch stets auf ausreichenden Sonnen- bzw. UV-Schutz.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß.
Ihr Team des Kurverein Neuharlingersiel e.V.

3 WASSERSCHLOSS
Thalasso-Therapieweg 3

Anforderungsstufe:	leicht
Länge:	5,2 km
Gehzeit:	60 - 90 Minuten
Boden:	Rasen, fester Boden
Reizintensität:	gering

Streckenverlauf:
Beginnt an der Rückseite der Tourist-Info, in westliche Richtung innen am Deich entlang. Dann weiter nach Süden und anschließend östlich nach Bettenwarfen. Die restliche Strecke bis zur Tourist-Info durch den Ort zurück.

4 SERIEMER MÜHLE
Thalasso-Therapieweg 4

Anforderungsstufe:	mittel
Länge:	10,2 km
Gehzeit:	90 - 210 Minuten
Boden:	Rasen, fester Boden
Reizintensität:	mittel

Streckenverlauf:
Beginnt an der Rückseite der Tourist-Info, in südliche Richtung am Siel entlang bis zur Abzweigung Seriemer Mühle. Weiter nach Westen Richtung Bettenwarfen, Ostbense und dann zum Deich. Innendeichs zurück zur Tourist-Info.

5 ALTHARLINGERSIEL
Thalasso-Therapieweg 5

Anforderungsstufe:	hoch
Länge:	16 km
Gehzeit:	180 - 300 Minuten
Boden:	Rasen, fester Boden
Reizintensität:	hoch

Streckenverlauf:
Beginnt an der Rückseite der Tourist-Info, in südliche Richtung am Siel entlang bis Werdumer Altendeich. Nach Nordosten nach Altharlingersiel, Friedrichsgroden bis zum Deich. Auf dem Deich zum Hafen und anschließend zurück zur Tourist-Info.