



Bewegung am Meer

Thalasso- Therapiewege

& Streckennetz NORDIC WALKING PARK

Tourismus-Service Langeoog | Hauptstraße 28 | 26465 Langeoog
Telefon Tourist-Information: 04972 693-0
info@langeoog.de | www.langeoog.de


Langeoog

Entdecken Sie unsere Thalasso-Therapiewege

Hier und jetzt geht es allgemein um das Thema „Bewegung am Meer“!

Die Erfolgsformel im Reizklima der Nordsee ist Bewegung. Viel Bewegung ist erwünscht. Bitte sehr, es ist nicht die Anstrengung bei der Bewegung, sondern die Verlängerung der Dauer des „Draußenseins“, somit auch eine Anpassung an Ihre Gewöhnung an das Reizklima erwünscht.

Erleben Sie ganz bewusst das wechselnde Tageswettergeschehen. Spaß am Aufenthalt im Freien und Schwung innerhalb des von Ihnen aufgesuchten Freiluftinhalatoriums stellt sich ein. Hierzu peilen Sie unbedingt einen Mindestaufenthalt von 3-4 Stunden je Tag in unmittelbarer Nähe der Brandungszone an. Wir als Kundige der Thalasso-Therapie empfehlen Ihnen einen behutsamen Aufbau.

Sie sind in einem Freiluftsolarium, auch bei bedecktem Himmel: Salzkristalle auf der Haut, die Luft ist sehr rein, extrem arm an Sporen, Pilzen und Allergenen. Außerdem bewegen Sie sich praktisch in einer Riesenklimakammer mit ständigen Reaktionen Ihres Körpers auf einwirkende Reize durch den turbulenten Wind und die Kühle der Luft. Im Sommer reduziert der hohe Dampfdruck in der Luft wärmende Infrarotstrahlung, nur hier wirksame meteorologische Bedingungen bescheren auch im Sommer kühle Nächte, während im Winter die Nordsee Kältespitzen abmildert.

Sind Sie abends von der frischen Luft müde? Nein, Sie haben am Spülsaum der Nordsee bereits mit dem Spaziergang im Sand ein sehr komplexes Ausdauertraining absolviert. Sie lassen den weiten Horizont auf sich einwirken. Der unwandelbare Gezeitenstrom mit Ebbe und Flut lässt Sie ruhiger werden. Sie erleben bei Badewetter, dass die Gewalt der Wellen Sie zwar hin und her werfen und manches Mal „unterkriegen“ kann, aber Sie spüren, das Meer trägt Sie - Sie bekommen immer wieder „Oberwasser“.

Bewegung ist grundsätzlich für die Erhaltung der Gesundheit von elementarer Bedeutung. Sie stabilisiert das Körpergewicht und sie unterstützt die Gewichtsreduzierung. Sie trainiert das Herz und den Kreislauf, sie verbessert Blutfettwerte und unterstützt des Immunsystem. Die Wissenschaft beschreibt eine verbesserte Durchblutung, Vorbeugung von Faltenbildung und Verbesserung der Laune und weist darauf hin, dass ein Kind durchschnittlich 8 km pro Tag hüpf und springt, ein Erwachsener tue dieses durchschnittlich gerade mal etwa 700 m.

Für dosierbare Ausdaueraktivitäten haben wir Thalasso-Therapiewege vermessen und begutachtet. Hier können Sie mit regelmäßigen, gezielten und sanften Gehübungen Ihre Ausdauer durch körperliche Aktivitäten fördern. Somit erleichtern Sie sich den Alltag. Für den trainierten Menschen bieten wir Gelegenheit zum „Nordic Walking“. Auch hierfür gibt es speziell beschilderte Strecken. Allerdings muss man „am Ball“ bleiben, auch zu Hause. Die Regelmäßigkeit macht's, nicht die Stärke der Dosis.

Verbesserte Kondition durch Bewegung, die sich an den persönlichen Möglichkeiten orientiert, hilft Ihnen, eine Abwärtsspirale mit Atemnot bei immer geringerer Belastung zu unterbrechen.

Wir wollen Sie zu einem Einstieg in Bewegung mit Köpfchen ermutigen. Überfordern Sie sich nicht, stoppen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm, wenn Sie ungewohntes oder unrhythmisches Herzklopfen oder Brustenge verspüren. Dann sollten Sie mit dem Badearzt Ihr Übungspensum neu überdenken.

Viel Spaß auf unseren Thalasso-Therapiewegen wünscht Ihr Tourismus-Service Langeoog!



Therapieweg L 1

"Rund um den Wasserturm"

Startpunkt:

Ortsmitte, Rathaus, Hauptstraße 28

Länge:

2.754 m

Beschreibung:

Der Rundweg beginnt am Rathaus. Oben am Wasserturm biegen wir rechts ab und überqueren am Hauptbad die Randdünen zum Strandschnitt F. Wir halten uns links und laufen entlang der Brandungszone bis zum Dünenübergang "Hundpad/Hundestrand". Wir gehen links über den "Kürvpad" und die Höhenpromenade zum "Westerpad", der uns wieder zum Wasserturm führt. Ziel ist wieder das Rathaus in der Ortsmitte.

Wirkreizstufe:

Reizstufe A - freie Diffus und Sonneneinstrahlung auf 1.131 m - leicht abgemilderte Reizstärke im Bereich der Dünen und innerhalb der Ortslage.

Bedingt geeignet für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Nordseeheilbad Langeoog

Hauptstraße 28
26465 Langeoog
www.langeoog.de

© PRINT MEDIA - Werbung & Verlag GmbH
Anselweg 2a · 26639 Wiesmoor
Tel. (04944) 2236 · Fax (04944) 2237
info@printmedia-center.de · www.printmedia-center.de
Diese Karte ist urheberrechtlich geschützt.
Druck und Vertrieb vorbehalten.



Therapieweg L 3 "Durch das Inseldorf"

Startpunkt:

Ortsummitte, Rathaus, Hauptstraße 28

Länge:

3.174 m

Beschreibung:

Wir starten in der Ortsmitte am Rathaus und laufen in die "Hauptstraße"/"Hafenstraße" in südlicher Richtung am Bahnhof vorbei. Am Bahnübergang "Um Süd" biegen wir links in den "Polderweg" ein und folgen ihm und der Straße "Gerk sin Spoor" bis zur Randdüne mit freiem Blick über die Nordsee. Dort wenden wir und laufen bis zur Einmündung "Gartenstraße" zurück. Dieser folgen wir bis zur "Barkhausenstraße" (Fahnenmast) und wenden uns nach links Richtung Start- und Zielpunkt Rathaus.

Besonderheiten:

Nähe zur Ärztlichen Infrastruktur

Wirkreizstufe:

Reizstufe B - Strecke mit relativem Windschutz- und mittleren Reizintensität - relativ hohe Anteile von Meeresluftkörpern.

Eignung für Mobilitäts- eingeschränkte (stufenfrei) - erste Heranführung an Aufenthalt im Freien.

Nordseeheilbad Langeoog

Hauptstraße 28
26465 Langeoog
www.langeoog.de

© PRINT MEDIA - Werbung & Verlag GmbH
Amsehweg 2a · 26639 Wiesmoor
Tel. (04944) 2236 · Fax (04944) 2237
info@printmedia-center.de · www.printmedia-center.de
Diese Karte ist urheberrechtlich geschützt.
Irrtümer vorbehalten.



Therapieweg L 5

"Rundgang am Badestrand"
(Brandungszonentherapieweg)

Startpunkt:

Kur- und Wellness-Center - Kurstraße

Länge:

5.225 m

Beschreibung:

Wir starten im Kurzentrum und halten uns nordwestlich vom Spielhaus an den Verlauf der Höhenpromenade. Wir laufen Richtung Osten bis zum Dünenüberweg "Gerk-sin-Spoor". Am Flutsaum entlang geht es weiter Richtung Südwest entlang des Bade- und Burgstrand bis zum Jugend- und Surfstrand. Dort wenden wir und gehen zurück bis zum Strandüberweg "Westerpad". Wir laufen Richtung Wasserturnum und wenden uns dann unserem Ziel "Rathaus" in der Ortsmitte zu.

Wirkreizstufe:

A - sehr hohe Reizintensität - Windeinfluss - hoher Anteil Meeresluftkörper - hoher Dampfdruck - hohe Luftreinheit - geringe Wärmebelastung.

Warnhinweis:

Meiden Sie die Sandbänke - achten Sie beim Wandern am Strand auf die veränderlichen Priele, die Ihnen den Rückweg abschneiden könnten!
(Lebensgefahr!)

Nordseeheilbad Langeoog

Hauptstraße 28
26465 Langeoog
www.langeoog.de

© PRINT MEDIA - Werbung & Verlag GmbH
Amseelweg 2a - 26639 Wisnesmoor
Tel. (04944) 2236 - Fax (04944) 2237
info@printmedia-center.de - www.printmedia-center.de
Diese Karte ist urheberrechtlich geschützt.
Reproduktion und Nachdruck sind nicht gestattet.
Inhaber: Vorhaben.



Therapieweg L 6

"Brandungszonentherapieweg zur Melkhörndüne"

Startpunkt:

Hauptbadgebäude - Kavalierrpad

Länge:

9.600 m

Beschreibung:

Wir starten am Hauptbad und überqueren die Randdüne. Dann halten wir uns rechts und laufen ca. 4.800 m in östlicher Richtung bis zum Dünenübergang "Melkhörn - Jugendherberge", welcher durch eine hölzerne Landmarke auf der Randdüne gekennzeichnet ist. Hier wenden wir uns und laufen wieder zum Ausgangspunkt Hauptbad zurück.

Besonderheiten:

Gehen am Spülsaum auf festem, teils losem, tiefen Sand - hoher Anteil von Meerestruftkörpern - hoher Dampfdruck und hohe Luftreinheit.

Wirkreizstufe:

A - sehr hohe Wirkreizstufe - freier Windinfluss von offener See unter Umständen Sonnenschutz erforderlich.

Warnhinweis:

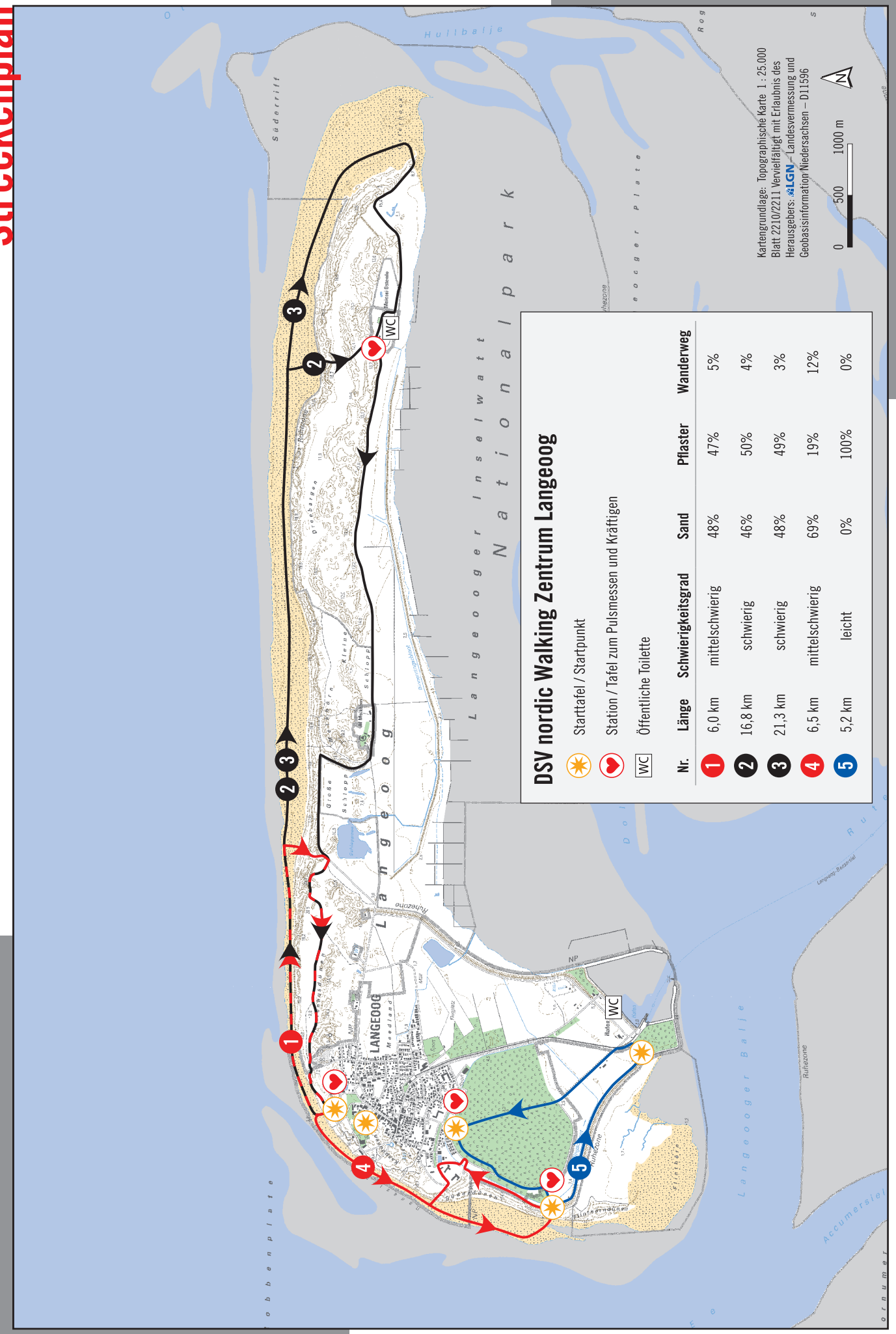
Meiden Sie das Betreten der Sandbänke - achten auf die veränderlichen Priele, die Ihnen den Rückweg abschneiden könnten!
(Lebensgefahr!)

Nordseeheilbad Langeoog

Hauptstraße 28
26465 Langeoog
www.langeoog.de

© PRINT MEDIA - Werbung & Verlag GmbH
Amsehweg 2a - 26639 Wiesmoor
Tel. (04944) 2236 - Fax (04944) 2237
info@printmedia-center.de - www.printmedia-center.de
Diese Karte ist urheberrechtlich geschützt.
Inhalte sind nicht garantiert.
Irrtümer vorbehalten.

Streckenplan



DSV nordic Walking Zentrum Langeoog

- Starttafel / Startpunkt
- Station / Tafel zum Puls messen und Kräftigen
- Öffentliche Toilette

Nr.	Länge	Schwierigkeitsgrad	Sand	Pflaster	Wanderweg
1	6,0 km	mittelschwierig	48%	47%	5%
2	16,8 km	schwierig	46%	50%	4%
3	21,3 km	schwierig	48%	49%	3%
4	6,5 km	mittelschwierig	69%	19%	12%
5	5,2 km	leicht	0%	100%	0%

Kartengrundlage: Topographische Karte 1:25.000
 Blatt 2210/2211 Vervollständigt mit Erläuterung des
 Herausgebers: **LG N** – Landesvermessung und
 Geobasisinformation Niedersachsen – D11596





Stand: August 2025

Tourismus-Service Langeoog
Hauptstraße 28 | 26465 Langeoog
Tel. 04972 693-0 | info@langeoog.de | www.langeoog.de