

## TERRAINKURWEGE



Die Terrainkur ist eine aktive Bewegungstherapie auf ausgewählten Übungswegen. Im Zusammenspiel von Bewegung und erhöhtem Atemluftbedarf wird der Salzgehalt des Meeres in die Lunge und in das Blut aufgenommen – eine Frischzellenkur des Blutes.

### Strandweg (1)

Route:

- Startpunkt: Kurhaus
  - am Strand oder auf dem Deich entlang in östlicher Richtung bis Strandübergang 6
  - zurück am Strand oder auf dem Deich in westlicher Richtung bis Strandübergang 16
  - zurück zum Kurhaus
- Länge: ca. 6,0 km

### Waldweg (2)

Route:

- Startpunkt: Kurhaus
  - am Strand entlang in östlicher Richtung bis Strandübergang 1
  - durch die Müggenburger Schneise Richtung Müggenburger Hafen
  - auf dem Boddendeich weiter Richtung Zingster Heide dann nach rechts zum Strandübergang 6
  - am Strand entlang bis zum Kurhaus
- Länge: ca. 11,2 km

### Rundweg (3)

Route:

- Startpunkt: Kurhaus
  - am Strand entlang Richtung Strandübergang 6
  - rechts weiter auf dem Deich Richtung Zingster Heide
  - auf dem Boddendeich in westlicher Richtung bis zum Aussichtspunkt (Schutzhütte)
  - weiter zum Strandübergang 16
  - am Strand entlang bis zum Kurhaus
- Länge: ca. 13 km

Optimal ist ein ca. 40-minütiges Training drei- bis viermal in der Woche. Dabei sollte die Pulsfrequenz 170 Schläge pro Minute minus das Alter in Jahren nicht überschreiten. Die Atmung soll ruhig und rhythmisch durch die Nase ein und den Mund aus erfolgen. Einen Satz ohne Atemnot sprechen, dann ist es richtig.

In Zingst organisieren eigens geschulte Physiotherapeuten regelmäßig „stramme Spaziergänge“ auf drei festgelegten Wegen verschiedener Länge und Schwierigkeitsgrade. Reizvoll ist die unterschiedliche Umgebung von Strand, Deich, Wald- und Wiesenlandschaft und Meer.

Mit Nordic-Walking oder Wandern werden Bewegungsapparat und Ausdauer trainiert. Jeder kann ganz individuell seinen Trainingsplan zusammenstellen, in seiner Geschwindigkeit allein oder in der Gruppe laufen. Terrainkurwege sind eine sichere Basis für den Ausdauersport der Individualisten.

Auf den befestigten Terrainkurwegen kann man auch mit dem Rad fahren und so eine weitere Variante der aktiven Bewegung austesten. Das Radwegenetz führt über die ganze Halbinsel, so dass anspruchsvolle Tagesausflüge möglich sind. Die Fahrradverleiher in Zingst bieten eine große Auswahl vom Touren- bis zum anspruchsvollen Trekkingrad an. Der Linienbus mit dem Fahrradanhänger garantiert eine sichere Rückkehr nach Zingst für die weiten Touren.

Die Terrainkurwege sind also vielfältig nutzbar und eine Anregung zur aktiven Bewegung im Urlaub. Gesundheit, Wellness, Sport werden im Ostseeheilbad Zingst groß geschrieben. Dem Gast stehen Badeärzte, Physiotherapeuten und andere Fachleute zur Seite.

Gestalten Sie aktiv Ihren Ostseeurlaub und fühlen sich wohl in Zingst!

**ZINGST TUT GUT.**

## ESSEN & TRINKEN

| Name                                      | Straße              | Telefon          | Lage |
|---|---------------------|------------------|------|
| Abraxas                                   | Strandstraße 38     | 1 63 42          | D3   |
| Am Deich                                  | Seestraße 79        | 14 37            | C2   |
| Bernsteinhaus                             | Seestraße 46        | 1 21 61          | E2   |
| Buhne 15                                  | Seestraße 84        | 1 60 95          | C2   |
| Café 1a Konditorei                        | Hafenstraße 1       |                  | D3   |
| Café Classic                              | Strandstraße 65     | 1 63 90          | D2   |
| Café Holz                                 | Lindenstraße 10     | 8 01 59          | E3   |
| Café Museumsbäckerei                      | Strandstraße 1      | 0151/18 25 32 20 | D4   |
| Café Rosengarten                          | Strandstraße 12     | 8 47 04          | D3   |
| Café Scubo                                | Strandstraße 43     | 8 49 33          | D3   |
| Café Wiener Melange                       | Am Postplatz 7      | 1 53 69          | D3   |
| Caribaltic Cocktailbar                    | Seestraße 85        | 1 75 18          | B2   |
| China Town                                | Fritz Reuter Str. 2 | 1 79 58          | D3   |
| De olle Zingster                          | Boddenhörn 1–3      | 1 54 06          | E3   |
| Der Weinladen                             | Lindenstraße 9      | 8 95 57          | E3   |
| Die blaue Maus (Imbiss)                   | Hafenstraße 3       | 14 34            | E4   |
| Eiscafé Tiziano                           | Klosterstr. 20a     | 1 20 99          | D2   |
| Familienrest. vis-A-vis                   | Seestraße 76        | 8 47 38          | C2   |
| Fischerklause                             | Strandstr. 35       | 1 52 05          | D3   |
| Fisch Imbiss Kruse                        | Hafenstraße 2       | 1 21 22          | E4   |
| Fritzi's Schenke                          | Lindenstraße 17     | 1 53 11          | E3   |
| Gasthaus Kranichrast                      | Kranichrast 2       | 1 22 70          | F2   |
| Goldener Hirsch                           | Wiesenstr. 1        | 8 94 20          | D4   |
| Hafenklause                               | Stromstraße 2       | 8 47 67          | E4   |
| Hirsch Restaurant                         | Seestr. 52–53       | 8 95 40          | D2   |
| Hotel Restaurant Am Strand                | Birkenstr. 21       | 1 56 00          | F2   |
| Hotel Restaurant Boddenhus                | Hafenstr. 4         | 1 57 13          | E4   |
| Hotel Restaurant Marks                    | Weidenstr. 17       | 1 61 40          | F4   |
| Hotel Rest. Meeresrauschen                | Seestr. 51          | 13 01            | D2   |
| Hotel Restaurant Meerlust                 | Seestr. 72          | 88 50            | C2   |
| Hotel Restaurant Seebrücke                | Seestr. 53          | 8 40             | D2   |
| Hotel Restaurant Stone                    | Inselweg 1          | 1 67 89          | G3   |
| Hotel Restaurant Vier Jahreszeiten:       |                     |                  |      |
|   | Boddenweg 2         | 17 44 22         | G3   |
| Il Giardino, Fischmarkt, Vier Tageszeiten |                     |                  |      |
| Imbiss Minigolf                           | Rämel 21            | 1 57 33          | E3   |

| Name  | Straße              | Telefon              | Lage |
|---|---------------------|----------------------|------|
| Imbiss PP 6                                       | Übergang 6          |                      | E2   |
| Klabautermann                                     | Fischmarkt 2        | 1 55 01              | D3   |
| Königl. Preuß. Proviantamt                        | Zur Heide 2         | 8 01 69              | G3   |
| Kontiki- Cocktailbar&Steakhouse                   | Seestraße 32        | 1 55 44              | F2   |
| Kurhausrestaurant                                 | Seestraße 57        | 8 15 76              | D1   |
| La Trattoria                                      | Strandstr. 24b      | 8 06 86              | D3   |
| Lunch Box   | Hafenstraße 18      | 8 95 43              | E3   |
| Martini   | Hafenstraße 10      | 8 07 41              | E4   |
| Metaxa  | Hafenstraße 7       | 8 47 70              | E4   |
| No. 56  | Hauptübergang       | 8 47 71              | D1   |
| Ostseeeck (Imbiss)                                | Seestraße 49        | 03 82 31   8 22 96   | E2   |
| Ostseeklause                                      | Seestraße 81        | 1 52 43              | C2   |
| Schlösschen Sund. Wiese                           | Landstr. 19         | 81 80 (s. kl. Karte) |      |
| Schröters Bierstube                               | Fritz Reuter Str. 1 | 1 52 25              | D3   |
| Sealords  | Hafenstraße 21      | 1 64 92              | E3   |
| Seepferdchen                                      | Friedensstr. 10a    |                      | D3   |
| Skipper   | Strandstraße 53     | 1 56 80              | D2   |
| Steakhaus Düne 6                                  | Inselweg 9          | 1 76 17              | H3   |
| Steigenberger Aparthotel:                         |                     |                      |      |
| Restaurant Vongola                                | Seestr. 52/60       | 8 58 88              | D2   |
| Steigenberger Strandhotel:                        |                     |                      |      |
| Restaurant Nautica                                | Seestraße 60        | 84 24 25             | D2   |
| Oyster Bar  | Seestraße 60        | 84 23 20             | D2   |
| Strandkate  | Klosterstraße 8     | 1 52 59              | D2   |
| Störtebeker                                       | Störtebeker Str. 7b | 1 69 59              | E3   |
| Waldhaus  | Schwalbenweg 13     | 1 60 69              | B5   |
| Zingster Kaffeepott                               | Hafenstraße 20      | 16 20                | E3   |
| Zingster Scheune                                  | Am Fischmarkt 1a    | 1 79 30              | D3   |
| Zingster Stuben                                   | Strandstraße 34     | 8 02 02              | D3   |
| Zuckerhut (Imbiss)                                | Hauptübergang       |                      | D1   |
| Zum alten Rettungsschuppen (Imbiss), Strandstraße |                     |                      | D2   |
| Zum Anker   | Hafenstraße 27      | 1 55 09              | E3   |
| Zum Deichgrafen                                   | Am Bahndamm 1       | 8 01 86              | A2   |
| Zum Wikinger                                      | Werftstraße 6       | 1 79 59              | E4   |
| Zur alten Filmkiste                               | Neue Reihe 3        | 1 79 73              | D3   |
| Zur Kombüse                                       | Strandstraße 51     | 8 08 05              | D2   |

Zingst

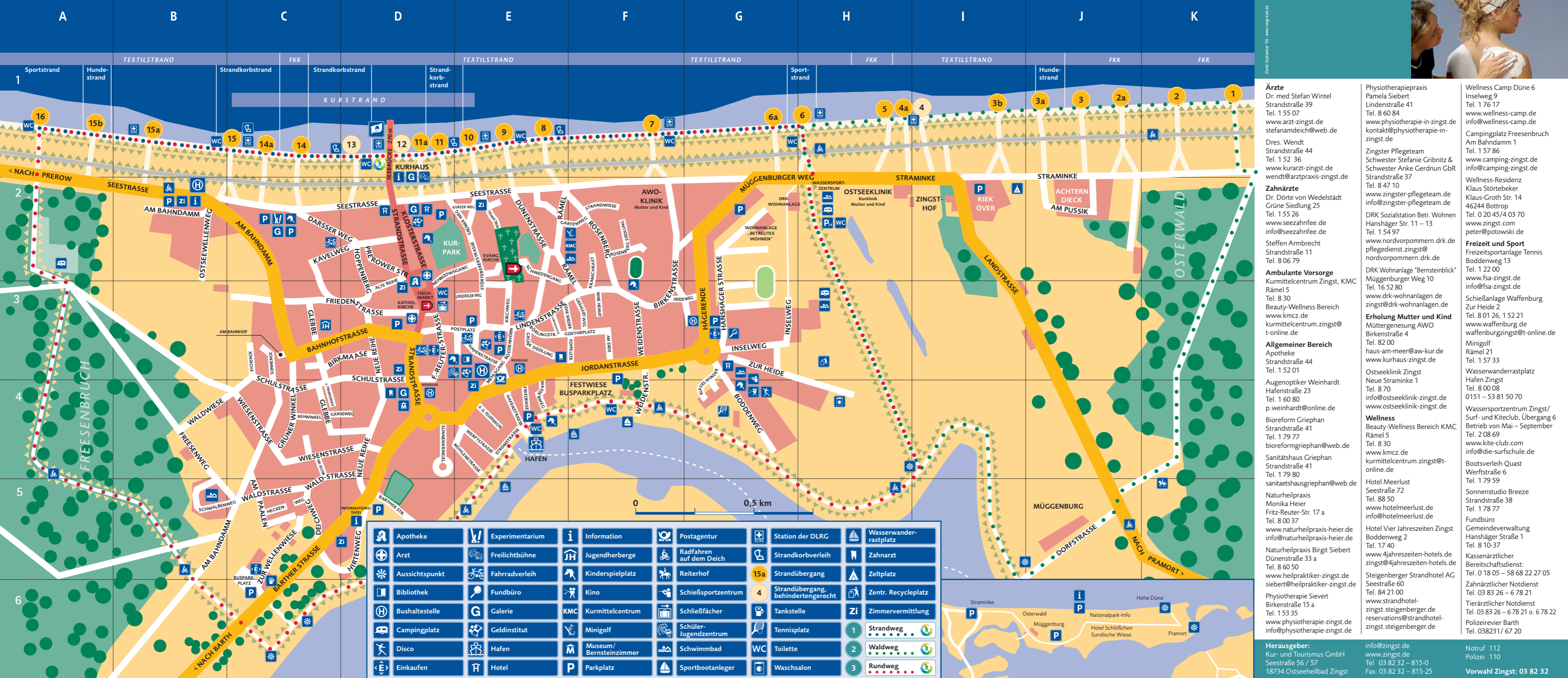


IM OSTSEEHEILBAD ZINGST

IM OSTSEEHEILBAD ZINGST

ORTSPLAN





**Ärzte**  
 Dr. med Stefan Wintel  
 Strandstraße 39  
 Tel. 1 55 07  
[www.arzt-zingst.de](http://www.arzt-zingst.de)  
[stefanamdeich@web.de](mailto:stefanamdeich@web.de)

Dres. Wendt  
 Strandstraße 44  
 Tel. 1 52 36  
[www.kurarzt-zingst.de](http://www.kurarzt-zingst.de)  
[wendt@arztpraxis-zingst.de](mailto:wendt@arztpraxis-zingst.de)

**Zahnärzte**  
 Dr. Dörte von Wedelstädt  
 Grüne Siedlung 25  
 Tel. 1 55 26  
[www.seezahnfee.de](http://www.seezahnfee.de)  
[info@seezahnfee.de](mailto:info@seezahnfee.de)

Steffen Ambrecht  
 Strandstraße 11  
 Tel. 8 06 79

**Ambulante Vorsorge**  
 Kurmittelzentrum Zingst, KMC  
 Rämels 5  
 Tel. 8 30  
[www.kmz.de](http://www.kmz.de)  
[kurmittelzentrum.zingst@t-online.de](mailto:kurmittelzentrum.zingst@t-online.de)

**Allgemeiner Bereich**  
 Apotheke  
 Strandstraße 44  
 Tel. 1 52 01

Augenoptiker Weinhardt  
 Hafenstraße 23  
 Tel. 1 60 80  
[p.weinhardt@online.de](mailto:p.weinhardt@online.de)

Bioreform Griephan  
 Strandstraße 41  
 Tel. 1 79 77  
[bioreformgriephan@web.de](mailto:bioreformgriephan@web.de)

Sanitätshaus Griephan  
 Strandstraße 41  
 Tel. 1 79 80  
[sanitaetshausgriephan@web.de](mailto:sanitaetshausgriephan@web.de)

Naturheilpraxis  
 Monika Heier  
 Fritz-Reuter-Str. 17 a  
 Tel. 8 00 37  
[www.naturheilpraxis-heier.de](http://www.naturheilpraxis-heier.de)  
[info@naturheilpraxis-heier.de](mailto:info@naturheilpraxis-heier.de)

Naturheilpraxis Birgit Siebert  
 Dünenstraße 33 a  
 Tel. 8 60 50  
[www.heilpraktiker-zingst.de](http://www.heilpraktiker-zingst.de)  
[siebert@heilpraktiker-zingst.de](mailto:siebert@heilpraktiker-zingst.de)

Physiotherapie Sievert  
 Birkenstraße 15 a  
 Tel. 1 53 35  
[www.physiotherapie-zingst.de](http://www.physiotherapie-zingst.de)  
[info@physiotherapie-zingst.de](mailto:info@physiotherapie-zingst.de)

Physiotherapiepraxis  
 Pamela Siebert  
 Lindenstraße 41  
 Tel. 8 60 84  
[www.physiotherapie-in-zingst.de](http://www.physiotherapie-in-zingst.de)  
[kontakt@physiotherapie-in-zingst.de](mailto:kontakt@physiotherapie-in-zingst.de)

Zingster Pflegeteam  
 Schwester Stefanie Gribnitz &  
 Schwester Anke Gerdnun GBR  
 Strandstraße 37  
 Tel. 8 47 10  
[www.zingster-pflegeteam.de](http://www.zingster-pflegeteam.de)  
[info@zingster-pflegeteam.de](mailto:info@zingster-pflegeteam.de)

DRK Sozialstation Betr. Wohnen  
 Hanshäger Str. 11 – 13  
 Tel. 1 54 97  
[www.nordvorpommern.drk.de](http://www.nordvorpommern.drk.de)  
[pflagedienst.zingst@nordvorpommern.drk.de](mailto:pflagedienst.zingst@nordvorpommern.drk.de)

DRK Wohnanlage "Bernsteinblick"  
 Müggenburger Weg 10  
 Tel. 16 52 80  
[www.drk-wohnanlagen.de](http://www.drk-wohnanlagen.de)  
[zingst@drk-wohnanlagen.de](mailto:zingst@drk-wohnanlagen.de)

**Erholung Mutter und Kind**  
 Müttergenesung AWO  
 Birkenstraße 4  
 Tel. 82 00  
[haus-am-meer@aw-kur.de](mailto:haus-am-meer@aw-kur.de)  
[www.kurhaus-zingst.de](http://www.kurhaus-zingst.de)

Ostseeklinik Zingst  
 Neue Straminke 1  
 Tel. 8 70  
[info@ostseeklinik-zingst.de](mailto:info@ostseeklinik-zingst.de)  
[www.ostseeklinik-zingst.de](http://www.ostseeklinik-zingst.de)

**Wellness**  
 Beauty-Wellness Bereich KMC  
 Rämels 5  
 Tel. 8 30  
[www.kmz.de](http://www.kmz.de)  
[kurmittelzentrum.zingst@t-online.de](mailto:kurmittelzentrum.zingst@t-online.de)

Hotel Meerlust  
 Seestraße 72  
 Tel. 88 50  
[www.hotelmeerlust.de](http://www.hotelmeerlust.de)  
[info@hotelmeerlust.de](mailto:info@hotelmeerlust.de)

Hotel Vier Jahreszeiten Zingst  
 Strandstraße 2  
 Tel. 17 40  
[www.4jahreszeiten-hotels.de](http://www.4jahreszeiten-hotels.de)  
[zingst@4jahreszeiten-hotels.de](mailto:zingst@4jahreszeiten-hotels.de)

Steigenberger Strandhotel AG  
 Seestraße 60  
 Tel. 84 21 00  
[www.strandhotel-zingst.de](http://www.strandhotel-zingst.de)  
[reservations@strandhotel-zingst.de](mailto:reservations@strandhotel-zingst.de)  
[steigenberger.de](mailto:steigenberger.de)

Wellness Camp Düne 6  
 Inselweg 9  
 Tel. 1 76 17  
[www.wellness-camp.de](http://www.wellness-camp.de)  
[info@wellness-camp.de](mailto:info@wellness-camp.de)

Campingplatz Freesenbruch  
 Am Bahndamm 1  
 Tel. 1 57 86  
[www.camping-zingst.de](http://www.camping-zingst.de)  
[info@camping-zingst.de](mailto:info@camping-zingst.de)

Wellness-Residenz  
 Klaus Störtebeker  
 Klaus-Groth Str. 14  
 46244 Bottrop  
 Tel. 0 20 45/4 03 70  
[www.zingst.com](http://www.zingst.com)  
[peter@potowski.de](mailto:peter@potowski.de)

**Freizeit und Sport**  
 Freizeitsportanlage Tennis  
 Boddenweg 13  
 Tel. 1 22 00  
[www.fsa-zingst.de](http://www.fsa-zingst.de)  
[info@fsa-zingst.de](mailto:info@fsa-zingst.de)

Schießanlage Waffenburg  
 Zur Heide 2  
 Tel. 8 01 26, 1 52 21  
[www.waffenburg.de](http://www.waffenburg.de)  
[waffenburgzingst@t-online.de](mailto:waffenburgzingst@t-online.de)

Minigolf  
 Rämels 21  
 Tel. 1 57 33

Wasserwanderrastplatz  
 Hafen Zingst  
 Tel. 8 00 08  
 0151 – 53 81 50 70

Wassersportzentrum Zingst/  
 Surf- und Kiteclub, Übergang 6  
 Betrieb von Mai – September  
 Tel. 2 08 69  
[www.kite-club.com](http://www.kite-club.com)  
[info@die-surfschule.de](mailto:info@die-surfschule.de)

Bootsverleih Quast  
 Werftstraße 6  
 Tel. 1 79 59

Sonnenstudio Breeze  
 Strandstraße 38  
 Tel. 1 78 77

Fundbüro  
 Gemeindeverwaltung  
 Hanshäger Straße 1  
 Tel. 8 10-37

Kassenärztlicher  
 Bereitschaftsdienst:  
 Tel. 0 18 05 – 58 68 22 27 05

Zahnärztlicher Notdienst  
 Tel. 03 83 26 – 6 78 21

Tierärztlicher Notdienst  
 Tel. 03 83 26 – 6 78 21 o. 6 78 22

Polizeirevier Barth  
 Tel. 038231/ 67 20

**Herausgeber:**  
 Kur- und Tourismus GmbH  
 Seestraße 56 / 57  
 18734 Ostseeheilbad Zingst

[info@zingst.de](mailto:info@zingst.de)  
[www.zingst.de](http://www.zingst.de)  
 Tel. 03 82 32 – 815-0  
 Fax: 03 82 32 – 815-25

Notruf 112  
 Polizei 110

**Vorwahl Zingst: 03 82 32**