:: Terrainkurwege

Terrainkur bedeutet dosiertes Gehen auf Wegen mit unterschiedlichen Eigenschaften bezüglich Länge, Lage und Beschaffenheit.

Ziel ist es, Ihre körperliche Leistung und hier besonders Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zu steigern. Hierbei ergeben sich positive Effekte auf die Leistung von Herz- und Kreislauf, auf den Bewegungsapparat (Muskulatur und Gelenke) und besonders auf das Atmungssystem.

Wichtig ist, in der Eingewöhnungsphase und auch später den Körper nicht zu überfordern! Wenden Sie sich, lieber Kurgast, deshalb vor Beginn der Terrainkur an Ihren Badearzt bzw. Kurarzt und lassen Sie sich bezüglich Ihrer Belastbarkeit beraten. Benutzen Sie bitte gutes und zweckmäßiges Schuhwerk. Ihre Kleidung sollte der jeweiligen Witterung angepasst sein.

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Badearzt

STEMPEL

:: Woche 1

Wochentag	Tour	Startpunkt
Montag	1 2 3 4	
Dienstag	1 2 3 4	
Mittwoch	1 2 3 4	
Donnerstag	1 2 3 4	
Freitag	1 2 3 4	
Samstag	1 2 3 4	
Sonntag	1 2 3 4	

:: Woche 2

Wochentag	Tour	Startpunkt
Montag	1 2 3 4	
Dienstag	1 2 3 4	
Mittwoch	1 2 3 4	
Donnerstag	1 2 3 4	
Freitag	1 2 3 4	
Samstag	1 2 3 4	
Sonntag	1 2 3 4	

:: Woche 3

Wochentag	Tour	Startpunkt
Montag	1 2 3 4	
Dienstag	1 2 3 4	
Mittwoch	1 2 3 4	
Donnerstag	1 2 3 4	
Freitag	1 2 3 4	
Samstag	1 2 3 4	
Sonntag	1 2 3 4	

> **Nordseeheilbad Cuxhaven**
Verantwortlich: Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH
Cuxhavener Straße 92 | 27476 Cuxhaven | Telefon 04721/4040
info@tourismus.cuxhaven.de
> www.nordseeheilbad-cuxhaven.de

Grafische Umsetzung: Druckerei Wöbber (www.woebber.de)
Fotos: Hartmut Adelmann/Cuxhaven, Leon Bauer/Reclame GmbH & Co KG, Claus Wöbber/Cuxhaven, Archiv Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH
Stand: September 2022

Terrainkurwege

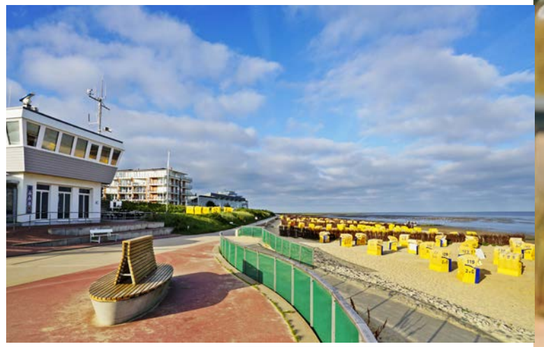
mit individuellem Trainingsplan

:: IMPRESSIONEN | TIPPS | INFORMATIONEN

Abonnieren Sie unseren Instagram-Account

nordseeheilbad_cuxhaven

NORDSEEHEILBAD.CUXHAVEN



> Terrainkur & Nordic Walking

> Tourenbeschilderung im Deichvorland ist von Oktober bis April abgebaut!

Moin! Lieber Gast im Nordseeheilbad Cuxhaven,

dieser kleine Flyer gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönliche Fitness im Rahmen Ihres Cuxhaven-Aufenthaltes zu festigen bzw. zu steigern. Wir haben für Sie vier Terrainkurwege, die man selbstverständlich auch als Nordic-Walking-Touren nutzen kann, entlang der Strände des Nordseeheilbades Cuxhavens sowie eine Tour durch den direkt an der Nordsee gelegenen Wernerwald eingerichtet.

Die Touren finden Sie auf der großen Übersichtskarte in diesem Flyer und an den jeweiligen Start- bzw. Knotenpunkten auf den großen Übersichtstafeln.

Der Hauptstartpunkt ist direkt am Thalassozentrum ahoi! im Kurteil Duhnen. Die Touren haben unterschiedliche Längen und verschiedene Bodenbeschaffenheiten und geben Ihnen die ideale Möglichkeit, sich im Reizklima der Nordsee zu bewegen. Im Idealfall stimmen Sie Ihren persönlichen Trainingsplan mit Ihrem Badearzt ab. Natürlich können Sie auch Ihren Trainingsplan individuell gestalten. Dieser Flyer bietet Ihnen die Möglichkeit, diesen Trainingsplan festzuhalten und Ihre persönlichen Ziele zu überprüfen.

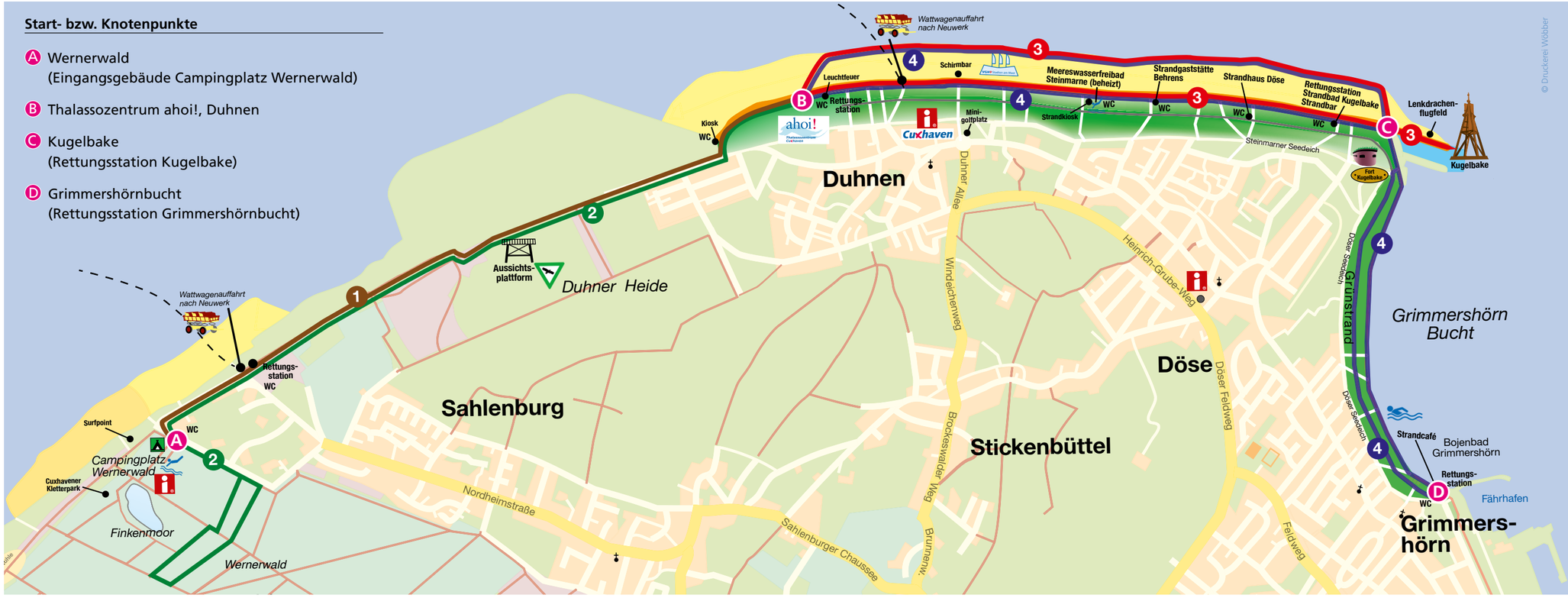
Wir wünschen Ihnen sehr viel Spaß und gute Erholung beim Training auf unseren Terrainkurwegen und Nordic-Walking-Strecken im Nordseeheilbad Cuxhaven.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre
Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Start- bzw. Knotenpunkte

- **A** Wernerwald (Eingangsgebäude Campingplatz Wernerwald)
- **B** Thalassozentrum ahoi!, Duhnen
- **C** Kugelbake (Rettungsstation Kugelbake)
- **D** Grimmershörnbucht (Rettungsstation Grimmershörnbucht)



Tour 1 (8,70 km) leicht

Beschaffenheit	%
Asphalt	90
Schotter	10

Vom Thalassozentrum ahoi! (B) bis zum Informationsknoten Wernerwald (A – Eingangsgebäude Campingplatz Wernerwald) und zurück

> Gehzeit: ca. 1 Std. 15 Minuten
> Pulsfrequenz: durchschn. 110 – 120

Tour 2 (11,60 km) mittel

Beschaffenheit	%
Asphalt	62
Schotter	32
Waldweg	6

Vom Thalassozentrum ahoi! (B) bis zum Informationsknoten Wernerwald (A – Eingangsgebäude Campingplatz Wernerwald), dann den ehemaligen Rundkurs der Trimmdichstrecke Wernerwald entlang und den Weg vom Informationsknoten Wernerwald (A – Eingangsgebäude Campingplatz Wernerwald) zurück zum Thalassozentrum ahoi! (B)

> Gehzeit: ca. 2 Std. 20 Minuten
> Pulsfrequenz: durchschn. 120 – 130

Tour 3 (7,60 km) schwer

Beschaffenheit	%
Asphalt / Beton	55
Sand	45

Vom Thalassozentrum ahoi! (B) entlang des Flutsaums zur Kugelbake und auf der Strandpromenade zurück zum Thalassozentrum ahoi! (B)

> Gehzeit: ca. 1 Std. 40 Minuten
> Pulsfrequenz: durchschn. 125 – 135

Tour 4 (10,90 km) schwer

Beschaffenheit	%
Asphalt / Beton	70
Sand	30

Vom Informationsknoten Thalassozentrum ahoi! (B) entlang des Flutsaums über den Informationsknoten Kugelbake (C – Rettungsstation Kugelbake) zum Informationsknoten Grimmershörnbucht (D – Rettungsstation Grimmershörnbucht), auf dem Deich zurück zum Informationsknoten Kugelbake (C) und dann auf der Strandpromenade zurück zum Informationsknoten Thalassozentrum ahoi! (B)

> Gehzeit: ca. 2 Std.
> Pulsfrequenz: durchschn. 115 – 125