

PRESSE-INFORMATION

31. Juli 2020

Eine Runde auspowern!

Viele spannende Angebote für einen aktiven Urlaub in Schleswig-Holstein

Kiel. Ob zu Lande, zu Wasser oder in der Luft: Schleswig-Holstein bietet seinen Gästen die verschiedensten Angebote für einen aktiven Urlaub. Einfach mal eine neue Sportart ausprobieren? Im echten Norden kein Problem. Die zahlreichen Aktivitäten sorgen für die perfekte Mischung aus Entspannung und Action.

BINNENLAND

Herzogtum Lauenburg: Wasserwandern von der Wakenitz bis an den Schaalsee

Das Herzogtum Lauenburg vom Wasser aus erleben: Das geht am besten im Kanu. Wie wäre es etwa mit einem Tagesausflug auf der Wakenitz, einem Nebenfluss der Trave? Insgesamt bieten die Gewässer einen Wasserwanderweg von 100 Kilometer Länge. Er führt durch Trave, Wakenitz, Ratzeburger See, Kückensee, Schaalseekanal, Salemer See und den nördlichen Teil des Schaalsees. Das passende Equipment gibt es zum Beispiel bei den Mietstationen Wakenitzhaus sowie Schaalsee-Camp. Hier können Kanus sowie Kajaks und SUP-Boards ausgeliehen werden.

<https://www.kanu-center.de/>

Flusslandschaft Eider-Treene-Sorge: Mit Spaß fit werden

Zwei in eins: Das Programm „Urlaub +“ kombiniert Sport mit Entspannung. Auf geführten Rad- oder Wandertouren entdecken die Teilnehmer in vier bis fünf Tagen den Norden Schleswig-Holsteins – Fischbrötchenessen am Flensburger Hafen inklusive. Doch damit nicht genug. Zertifizierte Gesundheitskurse von Muskelentspannung über Stressbewältigung bis Yoga gehören ebenfalls zum Programm. Ein Seminar zum Thema gesunde Ernährung rundet das Angebot ab. Hier entdecken die Teilnehmer unter anderem, wie der nächste Grillabend ganz ohne Fleisch auskommt. Aber nicht nur Körper und Geist profitieren von „Urlaub +“, sondern auch das Portemonnaie. Denn: Programmteilnehmer, die die Gesundheitskurse besuchen, können bei ihrer Krankenkasse einen Zuschuss beantragen.

<http://www.urlaubplus.sh>

Pressekontakt:

Glückstadt: In die Pedale treten und glücklich werden

Einmalige Blicke über Marsch und Elbe – die Glücks-Routen rund um Glückstadt lassen die Herzen von Fahrradfahrern höher schlagen. Ein Highlight: der 22 Kilometer lange Weidentörn. Von Glückstadt führt der Rundweg vorbei an den alten Deichlinien. Anschließend geht es durch die von Kopfweiden gesäumte Marsch zurück in die Stadt. Interessierte, die die gesamte Region vom Sattel aus kennenlernen wollen, können noch neun weitere Themen-Radwege entdecken. Hierzu zählen unter anderem der 27 Kilometer lange Gemüsetörn, der an bunten Gemüsefeldern vorbeiführt, sowie der Deichtörn. Auf der 20 Kilometer langen Strecke können Radfahrer die historischen Deichlinien entdecken und die Schiffe auf der Elbe beobachten.

<https://gluecks-routen.de/radtouren/>

Neumünster: Wannern un Slapen

Wer im Urlaub nicht auf seine Wanderstiefel verzichten möchte, kommt in und rund um Neumünster voll auf seine Kosten. Die viertgrößte Stadt Schleswig-Holsteins ist ein sehr guter Start- und Endpunkt für eine ausgiebige Wanderung durch das Bordesholmer Land. Die Tour „Wannern & Slapen“ (Plattdeutsch für Wandern und Schlafen) umfasst Tages-Etappen über Wankendorf, der Schusterstadt Preetz und Bordesholm. Gemütliche Hotels am Rande der Route laden dazu ein, den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

<https://www.neumuenster.de/kultur-freizeit/tourismus/binn-dabei/>

OSTSEE

Kiel: Ab auf die Förde

Kiel ist nicht nur die Landeshauptstadt von Schleswig-Holstein, sondern auch eine richtige Sporthochburg. Ganz vorn mit dabei: segeln. Zu schwierig? Zum Glück nicht. Das Camp 24/7 direkt an der Kieler Förde bietet unter dem Motto „Segeln für jedermann!“ mehr als 30 Segelschnupperkurse an – und zwar für jedes Alter. Das Kids-Programm ermöglicht Kindern und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren erste Segelerfahrungen. Aber auch erwachsene Segel-Neulinge können in Kursen den Sport erlernen. Daneben bietet das Camp After Work Segeln, Familien- und Gruppensegeln sowie gesegelte Stadtrundfahrten für Touristen an. Besucher, die festen Boden unter den Füßen bevorzugen, können im Camp auch Volleyball oder Tischkicker spielen. Das Camp 24/7 ist noch bis zum 13. September sieben Tage die Woche geöffnet.

<https://www.camp24-7.de/>

Lübeck-Travemünde: Neues Angebot – Stand Up Paddling „To Go“

Einfach ein Board und ein Paddel schnappen und loslegen – ganz ohne Wartezeit vor einem Board-Verleih. Die neue vollautomatische Mietstation an der Travemünder Strandpromenade (Höhe Maritim) macht es möglich. Hier können sich Stand Up Paddling-Fans ihr SUP für einen

Seite 2 von 6

Pressekontakt:

Manuela Schütze, Pressesprecherin, Tel. +49 (0)431 600 58 70, Pressestelle Tel. +49 (0)431 600 58 74
Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH, Wall 55, 24103 Kiel,
E-Mail: presse@sht.de; www.sh-business.de; www.twitter.com/Landesmarketing

Ausflug abholen – komplett kontaktlos. Sie müssen vorher lediglich über das Mietsystem ein Board mieten. Und so geht's: Online den SUP-Standort auswählen, Stand Up Paddle Board zur Wunschzeit mieten, online bezahlen, Schließfach vor Ort per Link übers Handy öffnen, Wertsachen im Fach verstauen und lospaddeln. Eine App oder Registrierung ist nicht erforderlich.

<https://www.ostsee-schleswig-holstein.de/stand-up-paddling>

Lübecker Bucht: Wingsurfing – der neue Trendsport

Ein Mix aus Windsurfen und Kiten – das ist Wingsurfing. Dabei steht der Surfer auf einem Board und hält gleichzeitig einen Wing (Flügel) in der Hand, den er in den Wind stellt. Damit generiert er sowohl Auf- als auch Vortrieb und bewegt sich so auf dem Wasser fort.

Neugierige, die diese neue Trendsportart erlernen wollen, sind bei den Kursen in der Lübecker Bucht genau richtig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die 5-Tages-Kurse starten jeweils montags und vermitteln in 1,5 Stunden pro Tag Basiskenntnisse im Umgang mit dem Board und Wing. Zum Training gehört eine kurze Lerneinheit mit dem Wing an Land, bevor es dann sportlich auf die Ostsee geht. Die Kurse finden noch bis Anfang Oktober statt.

<https://www.luebecker-bucht-ostsee.de/veranstaltungskalender>

Timmendorfer Strand: „DrumFit“ mit Aussicht

Ob Zumba, Body-Workout oder Jumping-Trampolin: Die Angebote des Sportstrands in Timmendorfer Strand bringen Urlauber und Einheimische gleichermaßen ins Schwitzen. Wer danach eine kleine Abkühlung braucht, wird schnell fündig. Von der Sportstätte aus ist es nur ein Katzensprung in die Ostsee. Der Sportstrand befindet sich direkt neben der Maritim Seebrücke an der Wasserkante. Etwas entspannter geht es bei den zahlreichen Yoga-Kursen zu. Neu ist etwa das Angebot „DrumFit“. Hier absolvieren die Teilnehmer mit Trommelstöcken zu coolen Beats ein besonderes Workout. Noch bis zum 28. August haben Interessierte die Chance, an einem dieser kostenlosen Sportkurse teilzunehmen.

<https://timmendorfer-strand.de/entdecken-erleben/sport-freizeit>

Hohwacht: „Hike & Run“ – Auf die Kombination kommt es an

Eine ausgedehnte Wandertour oder doch lieber eine schnelle Jogging-Runde? Bei der Veranstaltung „Marsch zum Meer – Hike & Run“ am 8. August in der Hohwachter Bucht muss sich niemand entscheiden. Denn hier sollen die Teilnehmer beide Sportarten miteinander kombinieren. Damit bieten sie ihrem Körper auf einer längeren Strecke verschiedene Reize. Die Teilnehmer können zwischen der 27,5 oder 55 Kilometer langen Strecke wählen. Hier geht es aber nicht um die Zeiterfassung, sondern um die gemeinsam verbrachten Stunden in einer atemberaubenden Kulisse mit anspruchsvollen Streckenverläufen. Also ganz nach dem Motto: Dabei sein ist alles. Die Anmeldefrist endet am 6. August.

<https://www.m-z-m.de/mzm-hike-run-hohwachter-bucht-08-08-2020/>

Pressekontakt:

Manuela Schütze, Pressesprecherin, Tel. +49 (0)431 600 58 70, Pressestelle Tel. +49 (0)431 600 58 74
Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH, Wall 55, 24103 Kiel,
E-Mail: presse@sht.de; www.sh-business.de; www.twitter.com/Landesmarketing

NORDSEE

Sylt: Run ums Rantumbecken

Joggen ist immer und fast überall auf Sylt möglich – ganz nach persönlicher Vorliebe auf Sand, Gras oder befestigten Wegen. Am Sonntag, den 20. September, können sich Hobbyläufer auch im sportlichen Wettkampf messen. Beim „Run ums Rantumbecken“ joggen die Teilnehmer zehn Kilometer rund um das Naturschutzgebiet im Rantumer Norden. Entlang der Deichkrone, umgeben von grasenden Schafen und den Wasserwelten des Nationalparks Wattenmeer, ist der Lauf sowohl sportlich als auch landschaftlich ein richtiges Highlight. Die Startgebühr beträgt 19 Euro. Eine Online-Anmeldung ist noch bis zum 4. September möglich.

www.insel-sylt.de

Wattenmeer: Wissen meets wandern

Zum Wandern müssen es nicht immer die Berge sein. Auch an der Nordsee gibt es zahlreiche Wander- und Spazierrouten. Und die punkten nicht nur mit einmaliger Natur. So können Interessierte auf den meisten Wegen zusätzlich Wissenswertes über die Natur, deren Schutz sowie Kultur erfahren. Wo sich diese Routen befinden, zeigt der neue World Heritage Explorer. Dieser ist im Rahmen des deutsch-dänischen Interreg-Projektes „NAKUWA – Natur- und Kulturtourismus am Wattenmeer“ entstanden.

<https://waddensea-worldheritage.org/de/explorer>

St. Peter-Ording: Viel Wind um Wind

Fester Sand, ebene Strecken, kräftiger Wind: Für Strandsegler und Kitebuggyfahrer sind die Bedingungen in St. Peter-Ording ideal. Im abgegrenzten Gebiet zwischen den Badestellen Bad und Ording können beide Gruppen ihrem Hobby nachgehen. Noch kein Profi-Strandsegler? In einem der zahlreichen Kurse kann sich das ändern. So bietet unter anderem die Strandsegelschule Nordsport Events das ganze Jahr über Schnupperkurse und Grundkurse für Kinder und Erwachsene sowie Pilotenscheinkurse an. Die Kitebuggyfahrschule St. Peter-Ording hat Schnupper-, Intensiv- und Fortgeschrittenenkurse im Angebot.

<https://nordsport-events.de/>

<http://www.buggyfahrschule.de/>

Husum: Drinnen und draußen Nervenkitzel pur

Hier geht es hoch her: Vom Flugplatz Husum-Schwesing aus können Touristen ihren Urlaub mit einem ganz besonderen Erlebnis abrunden – Adrenalinkick garantiert. Der Flugplatz ist Startpunkt für einen Tandemfallschirmsprung. Mit einer Cessna geht es vor dem Absprung in luftige 3.000 Meter Höhe. Wer diese einmaligen Urlaubsmomente für immer festhalten will, kann sie filmen oder fotografieren lassen.

Pressekontakt:

Manuela Schütze, Pressesprecherin, Tel. +49 (0)431 600 58 70, Pressestelle Tel. +49 (0)431 600 58 74
Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH, Wall 55, 24103 Kiel,
E-Mail: presse@sht.de; www.sh-business.de; www.twitter.com/Landesmarketing

Für einen Familienausflug lohnt sich ein Besuch im Fun Center Husum. Es beheimatet einen Hochseilgarten, einen Indoor-Spielplatz, Lasertag und Schwarzlichtminigolf.

[\(https://www.tandemfallschirm-nord.de/husum-schwesing/\)](https://www.tandemfallschirm-nord.de/husum-schwesing/)

<https://www.husum-tourismus.de/Media/Attraktionen/Fun-Center-Husum>

Amrum: Entspannt ins Schwitzen kommen

Die Brandung vor Augen und die Yogamatte unter den Füßen: Mindestens zweimal pro Woche geht Yogalehrerin Julia Spiess an den Amrumer Strand zum Morgen-Workout. Auf der kleinen Insel ist der Sport eigentlich nie weit. Die beiden Amrumer Fitness-Studios stimmen ihre Angebote miteinander ab. Im Amrum-Spa geht es sanft und ruhig ans Werk mit Wirbelsäulengymnastik, Muskeldehnung und Qigong, während im neuen Eilun-Fit in Norddorf mit Cardio-Step, Tabata und Zumba ein zackiger Wind weht. Durch Kooperation mit den Amrumer Vermietern sind viele der Sportstunden sogar gratis möglich. www.amrum.de

Föhr: Völlig schwerelos

Auf das SUP-Board, fertig, los! Auch auf der Nordseeinsel Föhr ist Stand Up Paddling einer der Trendsportarten schlechthin. Neben klassischen SUP-Kursen und Ausrüstungsverleih hat das Ladenlokal SUP Island Föhr noch viel mehr zu bieten: Inselumrundungen, Touren zu den Halligen, Inselhopping nach Amrum und Sylt, SUPYoga sowie Feriencamps für die Jüngsten lassen die Herzen von kleinen und großen Wassersportlern höher schlagen. Darf es noch etwas mehr sein? Für Profi-Kitesurfer, die etwas Neues ausprobieren wollen, lohnt sich ein Besuch bei westend surfing in Utersum. Denn hier können sie sich im Kitefoiling beweisen. Das Besondere an der Sportart ist die Finne, eine Art Flosse. Durch sie heben die Sportler mit ihrem Brett leicht von der Wasseroberfläche ab und schweben scheinbar schwerelos über das erfrischende Nass.

<https://www.foehr.de/wassersport>

Dithmarschen: Golfen am Deich

Spannendes Spiel mit kleinem Ball – und das sogar teilweise mit Meerblick. So liegt etwa der Golfclub Büsum Dithmarschen direkt am UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer. Auch auf Gut Apeldör in Hennstedt sowie im Golfclub am Donner Kleve können Golf-Fans ihrer Leidenschaft nachgehen. Von der ersten Unterrichtsstunde bis hin zum Turnier bieten die Plätze sowohl Mitgliedern als auch Gästen das perfekte Golferlebnis – Wind vom Meer inklusive.

<https://gc-buesum.de/>

<https://www.apeldoer.de/>

<https://golf-am-donner-kleve.de/>

Pressekontakt:

Manuela Schütze, Pressesprecherin, Tel. +49 (0)431 600 58 70, Pressestelle Tel. +49 (0)431 600 58 74
Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH, Wall 55, 24103 Kiel,
E-Mail: presse@sht.de; www.sh-business.de; [www.twitter.com/Landesmarketing](https://twitter.com/Landesmarketing)

JUGENDHERBERGEN

Buntes Familienprogramm

Hier sind nicht nur die Muskeln gefragt, sondern vor allem gute Laune: Während ihres Aufenthalts in einer der schleswig-holsteinischen Jugendherbergen erwartet sportbegeisterte Familien ein abwechslungsreiches Programm. Raus aufs Wasser geht es beim Familien-Segelkurs „Klar zur Wende“ in der Jugendherberge Plön. Bis Mitte August können auch Kurzentschlossene noch in See stechen. Im einwöchigen Kurs lernen kleine und große Gäste, worauf es ankommt, wenn man die Segel auf dem Großen Plöner See setzt. Wer lieber aufs Meer hinaus will, ist beim Windsurf-Schnupperkurs im „Inselglück-Wochenende“ der Jugendherberge Fehmarn richtig. Hier gibt es Ostsee-Feeling mit Skandinavien-Flair, etwa wenn man sich eine der bunten Holzhütten im Garten der Jugendherberge bucht. Per Draisine erobern Familien die grüne Landschaft rund um die Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“.

<https://nordmark.jugendherberge.de/familienurlaub/>



Hier hat Langeweile keine Chance: Ein Urlaub in Schleswig-Holstein eignet sich hervorragend, um neue und ungewöhnliche Sportarten auszuprobieren, wie etwa Kitebuggy. © www.st-peter-ording.de

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle touristische Landesmarketingorganisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein mit dem Ziel, potenzielle Gäste für den echten Norden zu begeistern. Die TA.SH ist ein 100%iges Tochterunternehmen des Landes mit Sitz in Kiel und beschäftigt rund 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie setzt die Tourismusstrategie 2025 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert.

Pressekontakt:

Manuela Schütze, Pressesprecherin, Tel. +49 (0)431 600 58 70, Pressestelle Tel. +49 (0)431 600 58 74
Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH, Wall 55, 24103 Kiel,
E-Mail: presse@sht.de; www.sh-business.de; www.twitter.com/Landesmarketing