



## 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 Bade- arzt bzw. Kurarzt und lassen Sie sich bezüglich Ihrer Belast- barkeit 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	



### > Verantwortlich: Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Cuxhavener Straße 92 | 27476 Cuxhaven  
Telefon 047 21/4040 | [info@tourismus.cuxhaven.de](mailto:info@tourismus.cuxhaven.de)  
> [www.nordseeheilbad-cuxhaven.de](http://www.nordseeheilbad-cuxhaven.de)  
@ nordseeheilbad\_cuxhaven  
f Nordseeheilbad.Cuxhaven

> **Grafische Umsetzung:** Druckerei Wöbber ([www.woebber.de](http://www.woebber.de))

> **Fotos:** Hartmut Adelmann | Leon Bauer, Reclame GmbH & Co KG | Claus Wöbber | Archiv Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Änderungen vorbehalten!

Stand: Sept. 2023





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



**1 Tour 1 (8,70 km) leicht**

Beschaffenheit	%
Asphalt	90
Schotter	10

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

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

**2 Tour 2 (11,60 km) mittel**

Beschaffenheit	%
Asphalt	62
Schotter	32
Waldweg	6

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

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

**3 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

**4 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