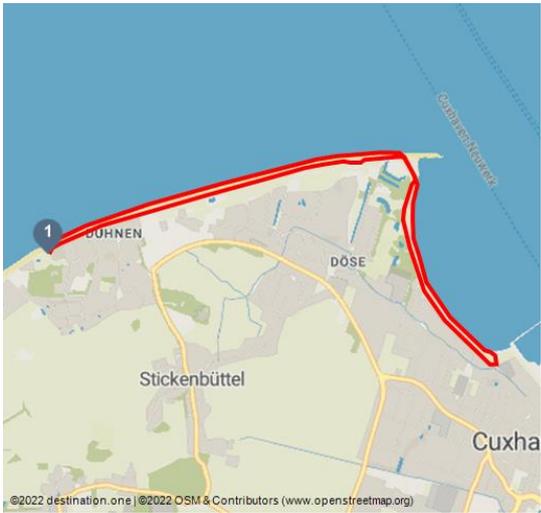




# Terrainkurweg 4

- Laufen (Joggen)
- Nordic Walking
- Spaziergang
- Wandern



### Tourdaten:

- schwer Schwierigkeit
- 11 km Distanz
- 2 h 37 min Dauer
- 2 m Höchster Punkt

### Bewertungen:

- ★★★★☆ Panorama
- ★★★★☆ Kondition

### Empfohlene Jahreszeiten:

JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ

### Ansprechpartner:

Herr Sascha Bange  
 Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH  
 Cuxhavener Straße 92  
 27476 Cuxhaven  
 ☎ +49-4721-4040  
 📠 +49-4721-404198  
 🏠 www.nordseeheilbad-cuxhaven.de/  
 ✉ info@tourismus.cuxhaven.de

### Terrainkur & Nordic Walking in Cuxhaven

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.

### Adresse:

Cuxhavener Straße 92  
 27476 Cuxhaven - Duhnen  
 ☎ +49-4721-4040  
 📠 +49-4721-404198  
 🏠 www.nordseeheilbad-cuxhaven.de/  
 ✉ info@tourismus.cuxhaven.de

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

### Autor:

Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH  
 info@tourismus.cuxhaven.de





beraten. Benutzen Sie bitte gutes und zweckmäßiges Schuhwerk. Ihre Kleidung sollte der jeweiligen Witterung angepasst sein

### **Merkmale:**

#### **Tourart**

Rundtour

#### **Informationen**

Trittsicherheit/Schwindelfreiheit, Baden, Familienfreundlich, Einkehrmöglichkeit, Wintertauglich, Rundtour, Beschilderung, Überwiegend sonnig

### **Startpunkt:**

Thalassozentrum ahoi!

### **Zielpunkt:**

Thalassozentrum ahoi!

### **Wegbeschreibung:**

Vom Thalassozentrum ahoi! entlang des Flutsaums über den Informationsknoten Kugelbake zum Informationsknoten Grimmershörnbucht, auf dem Deich zurück zum Informationsknoten Kugelbake und dann auf der Strandpromenade zurück zum Thalassozentrum ahoi!

### **Organisation:**

Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH  
<http://www.nordseeheilbad-cuxhaven.de/>  
[info@tourismus.cuxhaven.de](mailto:info@tourismus.cuxhaven.de)



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

[https://s.et4.de/\\_nvHf](https://s.et4.de/_nvHf)

Quelle: destination.one

ID: t\_100271968

Zuletzt geändert am 20.12.2021, 12:30



