

Entspannen oder Aktiv sein, im Ostseebad Kühlungsborn ist beides möglich:

## Nichts wie raus! Jeden Tag Winterspaß an der Ostsee

Ostseebad Kühlungsborn und Hamburg, November 2013 (gr) Hohe Wellen, Wind um die Nase und das Gefühl, den Strand ganz für sich alleine zu haben. Und danach Entspannung pur in einem der Wellness-Tempel. Klar, das gehört im Winter an der Ostsee dazu. Das Ostseebad Kühlungsborn hat darüber hinaus jeden Tag ein Aktivprogramm für Outdoor-Fans anzubieten. Genügend Schlechtwettertipps für drinnen gibt es obendrein.

### So kann eine Winter-Aktiv-Woche in Kühlungsborn aussehen:

**Montag:** Eine Wanderung zum Bastorfer Leuchtturm, Start um 10 Uhr, Dauer 4-5 Stunden. Der 16 Kilometer lange Weg führt vorbei am Naturschutzgebiet Riedensee, einem intakten Strandsee mit artenreich besiedelten Salzwiesen. Nach dem Aufstieg über 55 Stufen schauen die Wanderer bis nach Rostock, Fehmarn und auf die lange Sandbank „Hannibal“. Zur Einkehr lädt danach das Café Valentins neben dem Leuchtturm. Der Rückweg führt über den Panoramaweg am Rand der Kühlung mit wunderschönen Ausblicken auf die Ostsee.

**Dienstag:** Auf zur modernen Schnitzeljagd! Viele Fragen und Rätsel zur Stadtgeschichte wollen gelöst werden. Mit einem Smartphone (mit mobilem Internet und GPS-Empfang) geht es zu 17 Gebäuden, Plätzen oder Sehenswürdigkeiten in Kühlungsborn – Stadtführung inklusive. Um 10 Uhr gibt es eine persönliche Einweisung in das Spiel am Haus des Gastes. Die Schnitzeljagd-App wurde 2012 mit dem Deutschen Tourismuspreis ausgezeichnet.

**Mittwoch:** Ein Highlight für geübte Wanderer. Um 10 Uhr startet eine 15 bis 20 Kilometer lange Tour in die Kühlung. Das Waldgebiet gab dem Ort seinen Namen. Wildromantisch ist es hier mit Hügeln (130 Meter!) und Tälern, alten Buchen und Eichen, sprudelnden Bächen und vielen Kühlen – daher Kühlung. Wer danach noch Kraft hat, kann im Ostsee Golf Resort Wittenbeck beim Schnuppergolfen antreten (gegen Voranmeldung).

**Donnerstag:** Das Runde muss ins – Runde! Im Gofu Park Wittenbeck wird Golf-Fußball gespielt. Es geht über 18 Löcher, die gespickt sind mit Hindernissen und Überraschungen. Da haben auch Nicht-Fußballer viel Spaß (täglich von 10-17 Uhr) und danach geht es zum Aufwärmen ins „Café Albatros“ gleich nebenan.

**Freitag:** Die sanft hügelige Landschaft rund um das Ostseebad Kühlungsborn ist ein Paradies für Wanderer. Um 10 Uhr geht es los mit Wanderführer Günter Lützwow, der sein Wissen zu historischen und kulturellen Besonderheiten der Gegend gerne teilt. Die Touren dauern vier bis

fünf Stunden. Nach der Erholung am Nachmittag geht's zur Eisbahn im Konzertgarten West. Bis 20 Uhr können dort Runden gefahren und Pirouetten gedreht werden.

**Samstag:** Sie ist ein Original und kennt Kühlungsborn und seine Bewohner in- und auswendig. Ein Spaziergang mit Hanka Bolz ist eine vergnügliche Stadtführung mit allerlei Geschichten aus Gründungstagen, Erinnerungen an die Wendejahre und dem aktuellen Dorfklatsch. Start ist um 10.30 Uhr (Haus des Gastes). Wo einkehren? Hanka weiß es.

**Sonntag:** Ruhetag. Endlich ist Zeit für einen langen Strandspaziergang, und danach einem Besuch in der Kunsthalle, wo noch bis zum 2. März 2014 Cartoons zum Thema Reisen, Urlaub, Urlaubsorte, Pannen und Katastrophen, zum Beispiel von Illustrator Rudi Hurzlmeier, gezeigt werden.

## Angebote für Drinnen

Aber was, wenn der Regen doch mal zu stark für einen Ausflug nach draußen ist? Oder der Körper nach einer Pause mit Verwöhnprogramm verlangt? Dann gibt es Varianten für drinnen, mit denen es bestimmt nicht langweilig wird.

Zwischen der Seebrücke und dem Bootshafen befindet sich die Wellness- und Freizeitoase KÜBOMARE mit zwei Meerwasserbecken. Unter fast tropischen Bedingungen kann hier bei 32 Grad Luft- und 29 Grad Wassertemperatur geschwommen und vor zahlreichen Sprudel- und Massagedüsen entspannt werden. Dazu gibt es eine fantastische Saunalandschaft mit vier verschiedenen Saunen, einem Dampfbad und im Außenbereich eine Erdsauna und eine Blockhaussauna.

Ein tolles Erlebnis für kleine und große Leute ist auch ein Ausflug ins „Traumland Erlebnisgolf“, unweit des Bastorfer Leuchtturmes. Wie eine andere Welt fühlt sich die Schwarzlicht-Minigolfanlage an, überall leuchtet es in Neonfarben. Jede der 15 Bahnen steht unter einem anderen Motto und verzaubert durch technische Effekte und Wandmalereien.

Wer aus dem Urlaub etwas mit nach Hause nehmen möchte, ist in der „Villa Laetitia“, dem Haus des Gastes, richtig. Dort gibt es eine Töpferei die vom Montag bis Donnerstag Kurse anbietet, die selbst gefertigten Werke können dort auf Wunsch glasiert und gebrannt werden. Im Nachbarhaus ist das Atelier von Angelika Negal, die in ihrer Kreativ-Werkstatt viele Angebote für Kinder und Erwachsene bereit hält. Filzen, malen, basteln – da wird jeder glücklich und zwar Montag bis Freitag um 10 und um 14 Uhr, sonnabends um 11 Uhr.

Genug gewandert, gemalt, gebadet und gesehen? Dann heißt es bitte Platz zu nehmen in Bülow's Gartenlounge im Hotel Polar-Stern, wo die vielfältige Welt der schottischen Single Malt Whiskys auf ihre Entdeckung wartet (von Dienstag bis Sonntag ab 18 Uhr).

Oder man geht zum Aufwärmen in einen der zahlreichen Wellness-Tempel des Ortes. Von Ayurveda über Thalasso-Anwendungen mit Meerwasser, Meersalz und Algen bis hin zu regionalen Zutaten wie heimischer Sanddorn reicht die Wohlfühl-Palette. Für Leckermäuler ist die Anwendung „Wintermond“ im SPA Resort im Hotel Vier Jahreszeiten beispielsweise genau richtig: Nach einem Schoko-Sahne-Bad gibt es ein stoffwechselanregendes Kaffee-Peeling, eine Körpermassage mit duftender Hot Chocolate – und zum Abschluss einen warmen Schokoladen-Drink

Natürliche und regionale Zutaten spielen übrigens auch in der Gastronomie eine wichtige Rolle: fangfrischer Fisch, regionale Küstenspezialitäten und Mecklenburger Zutaten. Urlauber haben die Wahl zwischen weit über einhundert gastronomischen Adressen, von exklusiven Restaurants mit Blick aufs Meer und kleinen Bistros bis zu trendigen Bars und gemütlichen Cafés. Gut gestärkt lässt sich so das umfangreiche und vielfältige Veranstaltungsprogramm genießen, das Kühlungsborn im Winter bietet.

## **Weitere Informationen:**

Touristik-Service-Kühlungsborn  
Ostseeallee 19  
18225 Ostseebad Kühlungsborn  
Tel. 038293/849-0  
Fax: 038293/849-30  
info@kuehlungsborn.de  
www.kuehlungsborn.de

## **Informationen für die Presse:**

Gabriele Richter PR  
Tel. 040-399 09 101  
[gabriele@richter-pr.de](mailto:gabriele@richter-pr.de)  
www.richter-pr.de

Presse Touristik-Service-Kühlungsborn:  
Katja Seppelt  
[marketing@kuehlungsborn.de](mailto:marketing@kuehlungsborn.de)