



Gesundes Gehen am Strand
Healthy walking on the beach

Kilometerweit erstreckt sich an Rostocks Wasserseite breiter herrlicher Sandstrand von Markgrafenheide im Osten bis nach Diedrichshagen im Westen. An Sonnen- und Sommertagen ein Mekka für Schwimmer, Segler und Surfer, zu jeder Jahreszeit attraktiv für Spaziergänger, Wanderer und Radfahrer. Die Ostsee und ihre zauberhafte Küstenlandschaft bieten sich für sportliche Aktivitäten und Erholung in gesunder Luft geradezu an. Steilküste und schattiger Küstenwald bestimmen die herrliche Kulisse zwischen Warnemünde und Diedrichshagen. Von Markgrafenheide bis zum Ostseeheilbad Graal-Müritz erstreckt sich ein riesiger Wald, die Rostocker Heide. Die vielfältige Landschaft mit Wiesen, Windflüchtern, Erlbrüchen und alten Kiefernwäldern können Wanderfreunde hier zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden. Gratis ist der gesunde Mix von Wald- und Seeluft und ab und zu der Blick auf Meer und Strand.

Wer hier die schönsten Ecken entdecken möchte, kann dienstags oder donnerstags mit ausgebildeten Klimatherapeuten auf Tour gehen. Terrainkurwege und Radwanderwegen sind gut gekennzeichnet. So führt der Ostseeküstenradweg an Rostocks Küste entlang, der Fernradweg Berlin-Kopenhagen verläuft vom Seehafen in Richtung Süden. Reiter finden hier sogar ein Plätzchen für den Ausritt am Strand. Urlauber sind im Sommer zur Strandgymnastik eingeladen.

Rostock's waterfront stretches for kilometres in the form of a wide and beautiful sandy beach from Markgrafenheide in the East to Diedrichshagen in the West. Not only is it a Mecca for swimmers, sailors and windsurfers on sunny

and summery days, it is also appealing for walkers, rambles and cyclists all year round. The Baltic and its magical coastal landscape offers a range of sporting activities and possibilities to relax in the healthy sea air.

The cliffs and shady coastal forest define the breathtaking scenery between Warnemünde and Diedrichshagen. Rostock's huge forest, the Rostocker Heath (Rostocker Heide), stretches from Markgrafenheide to the Baltic Sea health spa resort of Graal Müritz. The varied landscape with meadows, trees which have



Botanischer Garten
Botanical gardens

been bent by the wind, swamps and old pine forests can be explored on foot or by bike. The healthy mix of forest and sea air alongside the occasional glimpse of the sea and beaches are free of charge.

Those wishing to discover the most beautiful corners can go on tour with qualified climate therapists on Tuesdays and Thursdays. Spa and cycle paths are well marked. It is here that the Baltic coast cycle path runs along Rostock's waterfront and the international cycle route from Copenhagen to Berlin runs southwards, starting at the port. Even riders can find the perfect spot for a canter along the beach. Holidaymakers are invited to join in the beach aerobics in summer.

Aktivurlaub in traumhafter Küstenlandschaft

An active holiday in a dreamlike coastal landscape

Botanischer Garten

Rostocks grünes Paradies mit 8000 Pflanzen aus aller Welt und botanischen Raritäten. Einmalig ist die Steingartenanlage (Alpinum) mit Pflanzen aller wichtigen Gebirgsregionen. Schauhaus für tropische Pflanzen öffnet 2009.

Öffnungszeiten:
Mitte März bis Nov.

Di.-Fr. 7-18 Uhr
Sa./So. 9-18 Uhr

Eintritt: frei

Botanical Gardens

Rostock's green paradise with 8,000 plants from all over the world and

Ballonfahren / Hot-air balloons:

„SanfteRiesen-Ballonfahrten“
Bei einer Ballonfahrt Natur und die Landschaft aus der Vogelperspektive erleben. In 300 bis 3000 Metern lautlos dahinschweben. Abenteuer von 4-5 Stunden und Ballonfahrtertaufe. Für 1-5 Passagiere. Freie Startplatzwahl.

Preis: 205,17 € p. P.

„SanfteRiesen-Ballonfahrten“

Get a bird's eye view of the nature and scenery. Glide along in silence 300 to 3000 metres up. Adventure from 4-5 hours and christening for first-time balloonists. For 1-5 passengers. Free choice of starting position.

Price: € 205.17 p. p.

Dorfstraße 55, 18184 Roggentin
Tel. +49 (0)38204 746 65
info@sanfteriesen.de
www.sanfteriesen.de

Gesundes Gehen /

Healthy Walking:

„vital & physio“

Gesundes Gehen mit Klimatherapeuten am Strand und im Wald mit Informationen zu Besonderheiten der Region.

Dienstag: 10-13 Uhr ab Leuchtturm Warnemünde

Donnerstag: 10-13 Uhr ab Markgrafenheide, Parkplatz „Forsthaus“

„vital & physio“

Healthy walking with climate therapists on the beach and in the forest with information on the region's special features.

Tuesday: 10 am-1 pm from the lighthouse Warnemünde

Thursday: 10 am-1 pm from Markgrafenheide, „Forsthaus“ car park

Kirchenplatz 1,
18119 Rostock-Warnemünde
Tel. +49(0)381 690 111
info@vital-physio.de
www.vital-physio.de

Reiten / Riding:

Stuthof Haus 10

Pferdepension und Reiterhof am Rande der Rostocker Heide. Einfache Übernachtungsmöglichkeiten für Kinder und Pferde, Stellplatz für Zelte. Pferde- und Ponyverleih mit und ohne Betreuung, Reitunterricht, Kremserfahrten. (siehe S. 34/35)

Öffnungszeiten: täglich ab 8 Uhr nach telefonischer Anmeldung Reitunterricht mit Leihpferd in der Gruppe (13 €/1 Std.)

Stuthof Haus 10

Boarding and riding stables on the edge of Rostock Heath. Simple accommodation for children and horses, campsites. Supervised and unsupervised horse and pony hire, riding lessons, horse drawn cart trips. (see p. 34/35)

Opening hours:

daily from 8 am following due notification by telephone group riding lessons with a borrowed horse (€ 13/hr)

Tel. +49 (0)174 88 66 309

Fax +49 (0)381 669 18 31

stuthof@t-online.de

www.stuthof.de

Radfahren / Biking:

Ostsee-Fahrradtouren

Das ganze Jahr geführte Radtouren (ab 4 Pers.) u. a. zu den Schlössern der Mecklenburger Schweiz (25 €), Fischland-Darß-Tour (25 €), nach Hamburg, Kopenhagen oder zu den Inseln Poel, Usedom, Rügen.

Abfahrt in Rostock (inkl. Transfer ins Tourgebiet und Fahrrad). Abholung von der Unterkunft gegen Aufpreis.

Preise: 20 bis 45 €

Ostsee-Fahrradtouren

Guided bicycle tours all year round (from 4 persons) to the castles of Mecklenburg's Switzerland (€ 25), Fischland-Darss tour (€ 25), to Hamburg, Copenhagen or the islands of Poel, Usedom and Rügen among others.

Departure from Rostock (incl. transfer to tour area and bicycle). Pickup from accommodation for an extra charge.

Prices: € 20 to € 45

Tel. +49 (0)381 123 94 96 (ab 18 Uhr)/+49 (0)160 92 98 77 71

kontakt@ostsee-fahrradtouren.de

www.ostsee-fahrradtouren.de

Wandern / Hiking:

Stadtforstamt Rostock

Führungen durch die Rostocker Heide zeigen Kindern verschiedene Pflanzen des Waldes und machen anhand von Präparaten und Spuren mit Waldtieren und deren Lebensweise vertraut. Wanderungen für Erwachsene vermitteln Wissenswertes über Wald, Wild, Besonderheiten und Geschichte der Rostocker Heide.

Preise:

90 €/2-3 Std. (Erwachsene), 60 €/2-3 Std. (Schulklassen, Kindergruppen/max. 20 Kinder)

Stadtforstamt Rostock

Conducted tours through Rostock Heath show children different forest plants and familiarise them with forest animals and their patterns of life with the aid of slides and tracks. The adult hikes supply interesting facts on the forest, wildlife, characteristics and history of the Rostocker Heath.

Prices: € 90/2-3 hrs (adults), € 60/2-3 hrs (school classes, groups of children/max. 20 children)

Haus 9 b,

18182 Rostock-Wiethagen

Tel. +49 (0)38 202 40 40

forstamt@rostock.de

www.rostock.de

Tauchen / Diving:

Tauchsportschule Rostock

Ausbildung zum Sporttaucher (ab 12 Jahre), Verkauf und Reparatur von Tauchsportzubehör. Bootstauchgänge an den Wochenenden.

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 12-18.30 Uhr

Sa. 10-13 Uhr

Schnuppertauchen: 20 €

Tauchsportschule Rostock

Scuba-diving training (from 12 years), sale and repair of diving equipment. Boat dives at weekends. Opening hours:

Mon.-Fri. 12 am-6.30 pm

Sat. 10 am-1 pm

Introductory dive: € 20

Warnowufer 61, 18059 Rostock

Tel./Fax +49 (0)381 690 440

info@tauchschule-rostock.de

www.tauchschule-rostock.de

Segeln und Surfen / Sailing and Surfing:

Wassersportschule Rostock

Jollensegeln:

Schnupperkurs ideal für Anfänger. Im Rostocker Stadthafen selbst steuern oder sich segeln lassen.

Katamaransegeln:

Erfahrener Segler begleitet 1-2 Personen (Anfänger oder Fortgeschrittene) auf dem Katama-



Im Kletterwald
In the climbing forest

ran entlang der Küste.

Windsurfen zum Ausprobieren: Anfänger lernen, auf dem Brett zu stehen, zu starten und zu steuern.

Preis:

35 € p.P./Std. (Jollensegeln),

35 € p.P./Std. (Katamaransegeln),

45 € p.P./2-3 Std. (Windsurfen)

Wassersportschule Rostock

Dinghy sailing:

trial course ideal for beginners. Steer yourself or let it be done for you in Rostock's city harbour.

Catamaran sailing:

experienced sailor accompanies 1-2 persons (beginners or advanced) on a catamaran along the coast.

Try out windsurfing:

beginners learn how to stand on the board, set off and steer.

Prices:

€ 35 p.p./hr (dinghy),

€ 35 p.p./hr (catamaran),

€ 45 p.p./2-3 hrs (windsurfing)

Warnowufer 65,

18057 Rostock

Tel. +49 (0)381 200 95 55

+49 (0)163 381 28 65

info@wassersport-rostock.de

www.wassersport-rostock.de

Klettern / Climbing:

Kletterwald „Hohe Düne“

Den Wald beim Klettern auf neue Art und Weise entdecken mit Seilen, Netzbrücken und schwan-kenden Bohlen. Fünf Stationen (1-10 m hoch) mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad von „Spaß“ bis „Risiko“. Professionelle Klettergurte und Karabiner garantieren Sicherheit. (siehe S. 34/35)

Öffnungszeiten:

Juni-Aug. tägl. 9.30-19.30 Uhr,

April-Mai/ Sept.-Okt. Di./ Fr./ Sa/

So. + Ferien/ Feiertage 10-19 Uhr

Eintritt:

15 € (Erw.);

9/12 € (Kinder),

ab 33 € (Familie)

Climbing forest Hohe Düne

Discover the forest in a new way by climbing ropes, crossing rope bridges and balancing on unsteady boards. Five stations (1-10 m high) at varying degrees of difficulty from "Fun" to "Risky". Professional harnesses and carabiners ensure safety. (see p. 34/35)

Opening hours:

June-Aug. daily 9.30 am-7.30 pm,

April-May/ Sept.-Oct. Tue./ Fri./

Sat./ Sun. + holidays/ public holi-

days 10 am-7 pm

Admission:

€ 15 (adults);

€ 9/12 (children),

from € 33 (family)

Parkplatz Stubbenwiese

Warnemünder Strasse 20,

18146 Rostock-Markgrafen-

heide

Tel. +49 (0)162 410 93 49

info@kletterwald.de

www.kletterwald.de

