AufnachWV //Aktiv



Abenteuer und Natur zwischen Ostsee und Seenplatte Rostock & Warnemünde

8 wasserfeste Tipps entlang der Warnow

Mecklenburgische Seenplatte

Leinen los zum Abenteuer Hausbooturlaub!

Mecklenburg Vorpommern

MV tut gut.



Inhalt

Fischland-Darß-Zingst ____ 10 Fischland-Darß-Zingst? Läuft!

Rostock & Warnemünde ____ 16 8 wasserfeste Tipps für einen Besuch

Naturerlebniszentren im Überblick ____ 19
Kathedralen der Natur

Insel Rügen ____ 22

Mecklenburgische Ostseeküste ____ 28 Mit dem Rad in der Wismarer Bucht Der Lichtiäger

Hausbooturlaub in MV ____ 34

Gesundes MV ____ 37
Krafttraining mit Meerblick

Golfen in MV ____ 40
Offene Plätze für Newcome

Gewinnspiel ____ 42

5 Wandertipps ____ 43 Zwischen Ostsee und Seenplatte

Urlaubskarte 44

Service & Impressum ____ 46







Naturspektakel

Das malerische Fleckchen Erde zwischen den trubeligen Metropolen Hamburg und Berlin bietet viele urwüchsige Nischen. Wanderern geht hier genauso das Herz auf wie Surfern und Seglern, Reitern und Campern. Vielfach zeigt sich die Natur auch von ihrer klangvollen Seite. Trompetende Kraniche und röhrende Hirsche bieten fulminante Open-Air-Spektakel.

























Fischland-Darß-Zingst

Mehr Infos zur Region: **fischland-darss-zingst.de**

Mehr Infos zu Sportevents in MV: auf-nach-mv.de/sportveranstaltungen

Fischland-Darß-Zingst? **Läuft!**

Autor: Annette Rübesam



Wenn Anne Schönrock aus Ribnitz-Damgarten joggen geht, hat sie die Qual der Wahl: Steilküste oder Strand? Waldwege oder lieber am Bodden entlang? Uns verrät die Sportlerin ihre Lieblingsstrecken.





Biotop am Wegesrand: Durch das Naturschutzgebiet Ribnitzer Großes Moor führt eine von Annes Lieblinasstrecken.





Auch die Uhr läuft: Anne checkt ihre Kilometer. Wichtiger als Zeit und Distanz ist jedoch das Glücksgefühl.



Wer denkt, dass Laufen anstrengend, mühsam und überhaupt unerfreulich ist, der ist noch nie Anne Schönrock am Strand von Dierhagen begegnet. Wie schwerelos kommt die 41-Jährige an diesem Sommernachmittag über den Sand gejoggt. Ihre Füße in den meerblauen Sneakers berühren kaum den Boden. Die leicht gebeugten Arme schwingen gleichmäßig an ihren Seiten. Fine feine Röte überzieht Annes klares Gesicht, die blauen Augen glänzen, ihr Atem geht regelmäßig, während hoch am Himmel Federwölkchen über die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst ziehen. Anne Schönrock läuft. Sie läuft und läuft. Fünf, zehn, manchmal fünfzehn. Kilometer am Stück. Und sieht dabei aus wie der glücklichste Mensch der Welt.

Aber so ist das wohl einfach, wenn man am Ostseestrand aufgewachsen ist. Sportlich aktiv war Anne schon früher: Volleyball, Basketball, Wakeboard – die Zahnarzthelferin aus Ribnitz-Damgarten hat sich schon immer gern bewegt. Doch zur großen Leidenschaft wurde erst das Laufen. Dabei kam Anne ganz zufällig zu diesem Sport, weil die Schwester ihrer Kollegin vor ein paar Jahren eine Trainingspartnerin suchte. Anne probierte es aus – und war sofort begeistert. »Laufen ist ein toller Sport!«, schwärmt sie und streicht sich die kurzen, hellblonden Haare aus dem Gesicht, »Gut, der erste Kilometer kostet Überwindung. Aber dann gerate ich in den Flow und, tja, es läuft! Ich kann abschalten dabei, den Kopf frei kriegen. Mir aber auch Ziele setzen, die ich unbedingt erreichen will. Mein Ziel ist es, eine Medaille in einem Halbmarathon zu gewinnen.«

Zwei bis drei Mal pro Woche schlüpft Anne in ihr Lauf-Outfit, streift schwarze Kompressionsstrümpfe über die Waden und schnürt die Joggingschuhe. Manchmal frühmorgens um halb sieben, manchmal erst nachmittags, wenn sie in der Praxis fertig ist. Manchmal auch, weil ihr 16-jähriger Sohn findet, dass sie gestresst wirkt und sie mit den Worten »Geh laufen, Mamal« nach draußen schickt. Er weiß, dass er seine Mutter bester Laune wiederbekommen wird. Denn draußen, da ist das Paradies.



Schön schattig nach einem anstrengenden Strandlauf: die Waldstrecke im Moor.

Foto: TMV/Tieman



Zielpunkt Dierhäger Strand: Anne sprinat dann aerne mal ins Wasser. Sogar Rehen ist sie hier schon begeanet.





Auch die schnurgerade Laufstrecke am Bodden hat ihre Reize. Die seichten Gewässer sind Lebensraum und Rastgebiet zahlreicher Vögel.

Wo andere Jogger gezwungen sind, neben viel befahrenen Autostraßen oder durch Hochhausschluchten zu traben, hat Anne auf Fischland-Darß-Zingst die Oual der Wahl zwischen den schönsten Naturstrecken überhaupt. Mal trainiert sie an der dramatischen Steilküste von Ahrenshoop mit glitzerndem Ostseepanorama. Dann auf den schnurgeraden Wegen am Bodden, wo eine sanfte Brise das Wasser kräuselt. und im Herbst die Kraniche über die Salzwiesen. ziehen. Oder am Darßer Weststrand, im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft, wo windgepeitschte Kiefern aus dem Sand ragen und der Weg über federnden Waldboden führt. »Diese Mischung aus Salzluft und harzigem Waldduft ist herrlich«, schwelgt Anne. »Die gibt es wirklich nur bei uns «

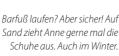
Am liebsten läuft Anne auf Waldboden. Oder am Wasser entlang. »Diese Weite, dieser Salzgeruch, diese Luft! Das wird mir nie langweilig«, erzählt sie begeistert. Ihre »Hausstrecke« führt von Ribnitz an den Dierhäger Strand, wo sie schon Rehe auf den Dünen gesichtet hat. Und

wo sie zum Abschluss eines Trainings gerne ins Meer springt. Auch im Winter? »Na ja, ab März«, lacht Anne, die ihre Runden das ganze Jahr über dreht. »Überhaupt laufe ich in der Nebensaison am liebsten. Da sind weniger Menschen unterweas. Und im Winter ziehe ich am Strand die Schuhe aus und laufe barfuß durch die eiskalte Brandung!«

Gern macht Anne auch einen Schlenker durch das Naturschutzgebiet »Ribnitzer Großes Moor« mit seiner geheimnisvollen Teich- und Waldlandschaft, »Hier führt auch der Ostsee Staffelmarathon durch«, erzählt sie, »und es ist herrlich, nach dem anstrengenden Part auf dem Sand in den kühlen Wald einzutauchen.« Staffelmarathons, erläutert Anne, seien ideale Wettbewerbe gerade auch für weniger trainierte Läufer, weil jeder Teilnehmer nur eine relativ kurze Strecke zurücklegen muss.« Das senkt die Hemmschwelle!«, weiß sie aus Erfahrung. Längst tritt Anne aber auch bei anderen Lauf-Events in der Region an – dem Dünenläufer in Graal-Müritz zum Beispiel. »Die Atmosphäre bei diesen Wettkämpfen ist wunderbar, die Menschen sind herzlich, es macht richtig Spaß. Doch jetzt muss ich weiter.« Anne stöpselt sich wieder Musik in die Ohren, hebt die Hand zum Gruß und sprintet weiter über den Strand. Federnd, leicht, wie schwerelos.

Pause am DarRer Weststrand. Anne liebt die Mischung aus Salzluft und harzigem Waldduft.









Sportlich unterwegs



Mehrmals im Jahr ist die einzigartige Naturlandschaft von Fischland-Darß-Zingst mit ihren Dünen, Wäldern, Stränden und Deichen Schauplatz für Sportevents aller Art. Hier können Sie 2021 an den Start gehen:



Ultraschnell durch die Natur

Finmal rund um den Saaler Bodden und quer über die gesamte Halbinsel geht's für die Läufer beim Fischland-Darß-Zingst-Ultramarathon am 12. Juni. Die Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten ist Start und Ziel der beiden 115 und 100 Kilometer langen Strecken - womit der Ultramarathon übrigens der längste Naturerlebnislauf in Mecklenburg-Vorpommern ist. Neben den Ultramarathons können sich die Sportler auch im Fünferstaffellauf und in der Variante »Run and Bike« messen, bei der sich zwei Lauf- und Radfahrpartner die Strecke teilen.

»» fischland-darss-zingstultramarathon.eu



Für die ganze Familie

Durch den Wald, über den Strand und durchs Moor: Beim Ostsee Staffelmarathon am 26. September mit Start und Ziel in Dierhagen joggen die Teilnehmer durch eine wunderbar vielseitige Landschaft. Gelaufen wird auf einem exakt vermessenen 5,22 Kilometer langen Rundkurs. Egal ob 5 oder 70 Jahre alt: Die Strecke ist für jede Altersklasse geeignet. Und damit ein Event für die ganze Familie. » » ostseestaffelmarathon de

Zu Boddenwiesen, Häfen und Dörfern

Der Darß-Marathon ist nicht nur ein beliebtes sportliches Ereignis, sondern auch ein buntes Fest für Groß und Klein. Am 25. April findet er bereits zum 16. Mal statt Die Teilnehmer können sich zwischen drei Strecken entscheiden: der 42.195 Kilometer langen Marathon-, der 21,0975 Kilometer langen Halbmarathonund der 10-Kilometer-Strecke. Und während die Teilnehmer in Wieck, Born, Ahrenshoop und Prerow immer von begeisterten Zuschauern angefeuert werden, sind sie in der stillen, friedlichen Natur des Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft ganz mit sich allein. »» darss-marathon.de

Dünen, Deich und Dauerlauf

Seit 40 Jahren schon treffen sich Läufer aus ganz Deutschland, um rund um Zingst zu zeigen, was sie können. 2021 findet der Deichlauf an einem neuen Termin statt dem 10. April. Die 4. 8 und 15 Kilometer langen Rundkurse schlängeln sich in maritimer Atmosphäre über Dünen, Strand, Deich und durch Küstenwälder und sind nicht nur aus sportlicher Sicht reizvoll, sondern auch wegen der herrlichen Ausblicke auf die Ostsee und den Bodden. Übrigens dürfen auch schon Schulkinder antreten! »»zingst.de





Nur eine Düne bis zum Meer

Auf einer schmalen Landzunge im Westen der Halbinsel liegt das malerische Künstlerdorf Ahrenshoop, Nur eine kurze Distanz trennt hier den Bodden von der Ostsee. Kunst auf Schritt und Tritt begegnet dem sportlichen Urlauber in Ahrenshoop und das Steilufer eröffnet einen Panoramablick auf das Meer. Der vom Schilfgürtel umringte Bodden, bunte Wiesen, Felder und Gärten schaffen ein abwechslungsreiches Terrain. Auch der Darß-Marathon im April führt durch das Ostseebad. »» ostseehadahrenshoop.de



In Windeseile

Die Natur in und um Graal-Müritz bietet in der Herbstzeit eine großartige und bunte Vielfalt, Jedes Jahr Anfang Oktober, wenn sich die Blätter langsam orange-rot färben, treten Sportler aus ganz Deutschland hier auf verschiedenen Distanzen beim Dünenläufer an. Die Strecken führen durch Küstenwälder. Moorlandschaften und an der Ostsee entlang gesunde Seeluft, Brandungsrauschen und einmalige Naturerlebnisse sind da garantiert! »» duenenlaeufer.de

Laufen, wo sonst Flugzeuge starten

Finmal im Jahr stehen auf dem Ostseeflughafen Stralsund-Barth die Flugzeuge still. Stattdessen versuchen am 18. Juli zahlreiche Sportler auf unterschiedlichen Strecken, ihre beste Zeit zu laufen: Kinder auf Strecken über 500 und 1.000 Meter, Jugendliche und Erwachsene haben die Wahl zwischen 4,8 und 12 Kilometern, Und für Sportler mit mehr Ausdauer wird 2021 erstmals ein Halbmarathon über 21 Kilometer angeboten. »»flughafenlauf.com



Wandern für jedermann

Ob Weststrand, Darßwald oder Bodden: Die Halbinsel Fischland-Darß ist ein echtes maritimes Naturparadies und bietet den Teilnehmern am Darß-Wandertag am 11. September die schönsten Möalichkeiten für Entdeckungen und Erlebnisse. Ob Familien oder Senioren. Kinder oder trainierte Wanderer: Jeder findet hier die passende Route für sich. Strecken und Startzeiten sind übrigens so kalkuliert, dass alle Teilnehmer den Zielbereich auf der Festwiese in Wieck zur gleichen Zeit erreichen. »» darss-wandertag.de



wasserfeste Tipps für einen Besuch in Rostock

Besonders bei Sonnenschein ist die Warnow mit ihren Erlebnismöglichkeiten ein absolutes Muss für Wasserfans. Aber auch an kalten Tagen gibt es viel zu entdecken. Oder wer war schon mal in einer Flusssauna?



1 Tolle Törns

Der schönste Platz an Bord? Lässig ausgestreckt im Netz zwischen den beiden Rümpfen. Federleicht gleitet der Katamaran über die sanft tänzelnden Ostseewellen. Am Himmel haben sich fantastische Wolkenberge aufgetürmt, dazwischen streckt die untergehende Sonne ihre Finger aus. Der vierstündige Sunset-Törn mit den Skippern Tobias und Cathi macht süchtig – und Lust auf mehr Segelspaß. Zum Glück haben die zwei auch längere Touren im Angebot. »» charter-and-sail.de



2 Schwitzen mit Aussicht

Zur Abkühlung ein Sprung ins größte Tauchbecken Rostocks – die Warnow. So macht die Flusssauna am allermeisten Spaß. Der schwimmende Schwitzkasten mit Holzofen ist je nach Jahreszeit am IGA-Gelände oder am Stadthafen vertäut und hat ausreichend Platz für acht saunierende Gäste. Zur Ausstattung gehören zwei Badeleitern und Hängesessel, Teeküche, Musikbox und Ruheraum. Und die schönste Aussicht aufs Wasser. »» flusssauna-rostock de

4 Schiff ahoi!

Nichts macht so viel Laune. wie zu einer Hafenrundfahrt in See zu stechen! Erst recht an Bord des Ausflugsschiffes »MS Hansestadt Rostock«. Vom Rostocker Stadthafen geht's nach Warnemünde, wo es zum entspannten Landgang von Bord gehen kann, und wieder zurück. Die Tour ist aber auch in umgekehrter Richtung möglich. Highlights unterwegs: Stadthafen, Überseehafen, die Werften und die offene See bei Warnemünde. Dazu gibt's jede Menge lustiges Seemannsgarn vom Kapitän. »» blaue-flotte.de

3 Perspektivenwechsel

Darf es zur Abwechslung mal eine Stadtführung sein, die auch die Einheimischen buchen? Beim Stadtpaddeln gleiten die mangofarbenen Kajaks über die Warnow durch Rostocks Stadthafen und ins Petriviertel. Und Rostock sieht auf einmal so ungewohnt aus! Ronald und Sandra, die Guides, können aus der Wasser-Perspektive viel Spannendes über ihre Heimatstadt erzählen. Paddel-Vorkenntnisse sind übrigens nicht erforderlich. »» stadtpaddeln-rostock.de



Foto TMV/Temann

5 Im Tretboot zum Aperitif

Wie verzaubert man den oder die Liebste? Am stilsichersten natürlich im weiß-blauen Tretboot. Das leiht man im coolen Restaurantschiff »Otto's« im Stadthafen aus, lässt sich einen Picknickkorb mit Fischbrötchen oder einen eisgekühlten Sundowner dazupacken und schaukelt gemütlich los. Zum Beispiel quer über die Warnow zum Gehlsdorfer Ufer mit seinem romantischen kleinen Strand. Wer keine Lust zum Treten hat: Das »Otto's« vermietet auch Motorbootel »» ottos-restaurantschiff de





6 Knattertour am Hafen

Auch wasserscheue Landbewohner kommen am Rostocker Stadthafen voll auf ihre Kosten – bei einer geführten Tour mit Hot Rods. So heißen die kleinen, bis zu 80 km/h schnellen Cabrio-Flitzer – formschön wie Oldtimer, aber winzig wie Autoscooter. Helm aufsetzen, und los geht's unter fröhlichem Geknatter von der Altstadt bis zum Stadthafen und seinen riesigen Lastkränen. Die Passanten machen ganz schön Augen! »» kuestencruiser.de



Rostock & Warnemünde

Mehr Infos zur Region: **rostock.de**

Weitere Infos zum maritimen Lifestyle in MV:

auf-nach-mv.de/lifestyle



7 Gin Cruise

Die Brüder Robert und Paul haben ein Händchen für schöne, alte Boote, Zu ihrer Flotte gehören die schwedische Mahagoni-Yacht »Arona« und der geräumige Kutter »Flodde Lodde«. Mit ihren maritimen Oldtimern bieten die beiden Rostocker entspannte Bootstouren und Hafenrundfahrten an. Unser Favorit: das Gin Tastina, bei dem verschiedene Wacholderschnäpse an Bord zu kühlen Gin Tonics gemixt werden. Ein echtes Rostocker Genusserlebnis, denn mindestens zwei der Gins sind lokale Spirituosen! »» arona-yachting.de







8 SUPen, testen, kaufen

Anfängern empfiehlt Eike Witzel die Warnow immer flussaufwärts: Da ist es windgeschützt, das Wasser herrlich klar, und man bewegt sein SUP-Board durch grüne Natur. Doch auch die Könner kommen im Test- und Verleih-Center von Supremesurf voll auf ihre Kosten. Zum Beispiel bei einer Tour auf der naturbelassenen Unterwarnow. Oder man macht einfach den Stadthafen unsicher. Das Mietboard kann man bei Gefallen übrigens auch gleich kaufen. Die Leihzeiten werden dann angerechnet. »» supremesurf.de









Zoo Rostock Vom Nordpol in die Tropen zu Fuß

Es hat schon seinen Grund, dass der Zoo Rostock als »Bester Zoo Europas« in seiner Kategorie ausgezeichnet wurde: 4.500 Tiere aus aller Welt leben hier in einer 56 Hektar großen, wunderbar naturnah gestalteten Parklandschaft. Die Artenvielfalt ist tierisch groß: 450 Spezies sind in der großzügigen Anlage mit ihren vielen botani-

schen Besonderheiten zu Hause – und das stets in einem Umfeld, das ihrem ieweiligen Lebensraum ideal nachempfunden ist. Herzstück des lebendigen Zoos mit seinen Erfahrungsstationen. Schaufütterungen und Tierbegegnungen ist das Darwineum mit der 4.000 m² großen Tropenhalle. Hier schwingen sich Orang-Utans und Gorillas von Ast zu Ast – und die Besucher erleben den Affenalltag scheinbar zum Greifen nah von der eigens angelegten Hänaebrücke. Einiae Schritte weiter sind im Polarium Humboldtpinguine und Eisbären Nachbarn -Nord- und Südpol liegen im 700 Rostock deutlich dichter nebeneinander

als in Wirklichkeit! Dem bedrohten Lebensraum in den Fis- und Gletscherwelten wird hier übrigens besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Aber auch das Wasser ist Thema in Rostock: In den Meereswelten können die Besucher tief in das Reich der Ozeane und ihrer Bewohner abtauchen. »» zoo-rostock de

Mehr Meer für alle

Meerblick von jedem Zimmer. Aus jeder Suite. Aus den Restaurants, aus der Sky-Bar in 64 Meter Höhe und aus dem Wellnessbereich. So viel Ostsee bietet nur das Hotel Neptun in Warnemünde, das direkt am kilometerlangen Sandstrand liegt. Nomen est omen: Im Neptun wird der Gast zum Meeresgott, denn im Hotelpool badet er in reinstem Ostseewasser, im Spa kann er bei einer Thalasso-Behandlung entspannen und selbst die Sauna hat ein Panoramafenster – mit Blick aufs Meer. versteht sich. »» hotel-neptun.de







Kathedralen der Natur

Autor: Annette Rübesam

Zum Nationalpark Jasmund auf Rügen gehört einer der größten Buchenwälder der Ostsee. Ein faszinierendes Ökosystem, in dem wir wandern können. Durchatmen, Und staunen.



Unterwegs im Säulenwald: Buchen wachsen schnurgerade dem Himmel entgegen. Ihre Äste entwickeln sie erst in oberen Regionen.

Schräg fällt Licht durch schmale Öffnungen, malt tanzende Flecken auf Säulen, die schnurgerade in die Höhe wachsen. Dann setzt entferntes Rauschen ein, wie Orgelgebraus. Eine gotische Kathedrale könnte kaum eindrucksvoller sein als die Stubnitz So heißt der alte Buchenwald, der sich im Nationalpark Jasmund auf Rügen über der kreideweißen Steilküste erhebt. Den Kopf in den Nacken gelegt, gucke ich nach oben, wo 40 Meter über mir die Kronen der Bäume ein flirrendes Blätterdach bilden. Eine Meeresbrise streicht darüber hinweg und bringt es gewaltig zum Rauschen. Doch vom Wind spürt man nichts in den grünen Hallen. Ganz ruhig ist es hier unten



Lebensmut: Mit ganzer Kraft und vielen Wurzeln krallt sich eine Buche an der Steilküste von Jasmund fest.

Buchenwälder sind Kathedralen der Natur Himmelhoch und herrschaftlich. Denn Buchen dulden keine Konkurrenz neben sich. »Im Kampf ums Licht sind sie die stärksten Bäume«, erklärt Dr. Ingolf Stodian. »Sie schaffen ein Schattenreich, in dem andere nicht überleben. Nur ein paar Ahornschösslinge versuchen immer wieder ihr Glück.« Stodian ist Leiter des Nationalparks Jasmund im Nationalparkamt Vorpommern und begleitet mich durch die Stubnitz, die zusammen mit den Buchenwäldern von Serrahn im Müritz-Nationalpark seit zehn Jahren zum UNESCO-Welterbe »Alte Buchenwälder Deutschlands« gehören. »Unsere Wälder sind so wertvoll, weil sie Primärwälder und Wildnisrelikte sind«, sagt er stolz, während wir vom Nationalpark-Zentrum Königsstuhl zum UNESCO-Welterbeforum marschieren

Mit allen Sinnen dabei: Dr. Ingolf Stodian, Leiter des Nationalparks Jasmund im Nationalparkamt Vorpommern





Mimikry: Dieser seltene Springfrosch sieht aus wie ein Stück Baumrinde. Wenn nicht die Augen wären ...

Beide Zentren vermitteln das Buchenwälder-Wissen so multimedial und unterhaltsam, wie ich es von den zahlreichen weiteren Naturerlebniszentren im Lande schon kenne.

Die Buchenwälder sind eine Welt, in der der Mensch klein und unbedeutend wird. Auch weil er - so will es das Nationalparkstatut – nirgendwo eingreifen darf. Stodian zeigt einen entwurzelten Baumriesen, der wie eine morsche Brücke auer über dem Weg liegt. Dahinter schnürt ein Fuchs durchs Gras. Frösche quaken. »Totholz ist ganz wichtig für den Wald. 5.000 Tierarten sind daran gebunden. Pilze zersetzen es, dann wachsen Moos und Gras darauf, Käfer quartieren sich ein.« Neben dem Stamm stecken frische Buchenkeimlinge ihre Köpfchen aus dem Boden Der Nach-

wuchs bringt sich bereits in Position, Totholz entsteht auch, weil die Böden auf der Kreideküste zunehmend trocken sind und dadurch selbst die durchsetzungsstarken Buchen manchmal nicht genug Halt finden. So entwickelt sich aber auch Raum für neue Waldgesellschaften. Seit 800 Jahren stehen Buchen auf Jasmund »Buchenwälder waren einmal der europäische Urwald«, weiß Stodian. »Heute sind sie selten.« Jasmund hat mit über 650.000 Bäumen den größten zusammenhängenden Buchenwald im ganzen Ostseeraum. Doch auch die anderen Wälder und Schutzgebiete in Mecklenburg-Vorpommern sind spannende Naturlandschaften. In den über 30 Erlebniszentren mit interaktiven Ausstellungen und Führungen erfahren Besucher, wie Natur tickt



Verstehen, was wir sehen – Naturerlebniszentren im Überblick

- Müritz-Nationalpark
 - 1 Nationalpark-Information Federow
 - 2 Schwarzenhof
 - 3 Serrahn, Ausstellung »Im Reich der Buchen«
 - 4 Kratzeburg, Fledermausausstellung »Flatterhus«
 - 5 Rechlin, Haus des Gastes
 - 6 Blankenförde, Ausstellung »Lebensraum der Extreme«
 - 7 Neustrelitz, Nationalparkinformation
- National park Vorpommersche Boddenlandschaft
 - 8 Nationalparkhaus in Vitte auf Hiddensee
 - 9 Wieck, Darßer Arche, Nationalpark- und Gästezentrum
 - 10 Barhöft, Nationalparkausstellung im »Haus am Kliff«
 - 11 bei Prerow, Natureum am Darßer Ort mit Leuchtturm
 - 12 bei Zingst, Nationalparkinformation Sundische Wiese
 - 13 Waase, Ausstellung »Inselschatz Ummanz«

- National park Jasmund
 - **14** Nationalpark-Zentrum Königsstuhl
 - 15 UNESCO-Welterbeforum
- UNESCO-Biosphärenreservat Südost-Rügen

16 Binz, Granitzhaus

- UNESCO-Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe MV
 - 17 Dömitz, Besucherinformationszentrum auf der Festung Dömitz
 - 18 Boizenburg/Elbe, Freiluftausstellung »EinFlussReich«
- UNESCO-Biosphärenreservat Schaalsee

19 Zarrentin, Pahlhuus

- Naturpark Sternberger Seenland
 - 20 Warin, Naturparkzentrum Sternberger Seenland
- Naturpark Mecklenburgische Schweiz und Kummerower See
 - 21 Basedow, Kleine Naturparkausstellung im »Alten Schafstall«
- Naturpark Nossentiner/ Schwinzer Heide
 - 22 Plau am See, OT Karow, Kultur- und Informationszentrum Karower Meiler

- Naturpark Feldberger Seenlandschaft
 - 23 Feldberg, Naturparkausstellung im Haus des Gastes
- Naturpark Flusslandschaft Peenetal
 - 24 Stolpe, Besucherinformationszentrum
- Naturpark Am Stettiner Haff
 - **25** Eggesin, Besucherinformationszentrum
- Naturpark Insel Usedom
 26 Stadt Usedom,
 Besucherinformationszentrum im Bahlsenhaus
- 27 Ozeaneum Stralsund
- 28 Naturerbe Zentrum Rügen
- 29 Zoologischer Garten Rostock mit Darwineum
- 30 Zoo Schwerin
- 31 Müritzeum
- 32 Bärenwald Müritz







Es gibt aber auch ein klassisches Kneipp-Becken in Göhren. Natürlich mit Ostseeblick.

Eine Kneipp-Liebe

Autor: Stefan Nink

Wer an Rügen denkt, der sieht weiße Kreidefelsen und sattgrüne Buchenwälder vor sich. Die Insel hat aber noch so viel mehr zu bieten. Rügen und die Kneippsche Gesundheitslehre? Passen perfekt zusammen. Die Ostseeinsel hat mit Göhren nicht nur das einzige Seebad Deutschlands, das gleichzeitig Kneipp-Kurort ist. Auch viele Angebote auf der Insel Rügen drehen sich um Ernährung, Entspannung und Bewegung an der frischen Luft.

Sie hat eine Kuchenbackform in Pink dabei, die stellt Martina Hoppe jetzt auf die Bank am Tretbecken und erklärt auch gleich, was Küchenzubehör in einer Kneipp-Anlage zu suchen hat: »Die Backform ist für die Armbäder. Die Becken sind für die Kinder ja viel zu groß. Und solche bunten Farben finden die eh besser. Man muss da flexibel sein.« Die Leiterin der DRK-Kita »Strandgut« in Göhren ist gleichzeitig Zweite Vorsitzende des Rügener Kneipp-Vereins. Und der hat es sich zur Aufgabe gemacht, die berühmte Heilmethode aus dem 19. Jahrhundert so in die Gegenwart zu übertragen, dass schon die Kleinsten spielerisch mitmachen. Statt im

tiefen Kneipp-Becken waten die Kita-Kinder am Strand im flachen Ostseewasser (und nennen den typischen Storch-im-Salat-Gang dann Storch-im-kalten-Meer-Gang). Für Kneippsche Armbäder gibt es die pinkfarbenen Kuchenbackformen. »Eigentlich kann man mit den richtigen Ideen jeden für Kneipp begeistern, nicht nur Kinder«, meint Hoppe. »Man muss den Leuten bloß erklären, dass Kneippen richtig Spaß machen kann.«

Sebastian Kneipp ging es um viel mehr als um dieses durch ihn bekannte Wassertreten mit hochgekrempelten Hosenbeinen, das gut für die Blutgefäße ist und die Abwehr-





»Man kann jeden fürs Kneippen begeistern«, findet Martina Hoppe, die Zweite Vorsitzende des Rügener Kneipp-Vereins. »Man muss den Leuten bloß zeigen, dass es richtig Spaß macht!«



Kräuter spielen eine wichtige Rolle in der Kneippschen Lehre. Naturführer René Geyer kennt sie alle – auch den Roten Zahntrost, der in den Zicker Bergen wächst.



5 Säulen für einen gesunden Urlaub

kräfte stärkt. Die Lehre des bayerischen Naturheilkundlers (der 1821 geboren wurde, also vor 200 Jahren) basiert nämlich außerdem auf gesunder Ernährung, Entspannung, der Kraft durch Heilpflanzen und viel Bewegung an der frischen Luft – und damit auf Elementen, die zu jedem Rügen-Urlaub sowieso schon dazugehören. Anders gesagt: Rügen und Kneipp – da haben sich zwei gesucht und gefunden. Vor allem in Göhren und auf der Halbinsel Mönchgut ist die Liebe zu Kneipp groß. Etliche Solo-Unternehmer und kleine Betriebe setzen in Deutschlands einzigem Seebad mit dem Doppelprädikat Kneipp-Kurort die berühmte ganzheitliche Gesundheitslehre um.

René Geyer zum Beispiel, Naturführer, Pflanzenkenner und Kräuterexperte. Mit seinen Gästen streift er zweimal wöchentlich über die Zicker Berge, wo Rügen ein bisschen wie Irland aussieht. Wer mit Geyer unterwegs ist, erfährt in zwei Stunden mehr über Kräuter und deren Heilkräfte als früher in neun Schuljahren. »Reibt mal da vorne an den gelben Knospen, die riechen wie Honig! Und das hier – Roter Zahntrost! Hat man bei Weisheitszahn-Schmerzen genommen! Und da vorne blüht wilder Majoran, der ist göttlich auf Tomaten!«

Gut die Hälfte des früher bekannten Kräuterwissens sei mit der Zeit verloren gegangen, schätzt Geyer, und wahr-





einfach! In der Kochschule & Manufaktur »Villa mit Sonnenhof« zeigen Christina und Peter Knobloch, wie's geht. Mit Kräutern und Gemüsen aus dem eigenen Garten.



scheinlich würden ihm Christina und Peter Knobloch in Göhren da sofort zustimmen. Die beiden betreiben in ihrer lichtdurchfluteten »Villa mit Sonnenhof« eine Kochschule, in der Gäste genau das lernen können: gesundes Kochen mit Kräutern und Gemüse. Viele Zutaten wachsen im Garten hinterm Haus: 2.000 Quadratmeter, auf denen Besuchern bei jedem Schritt ein anderer Duft um die Nase weht. In der angeschlossenen Manufaktur stellen die Knoblochs eigene Gewürzmischungen, Marmeladen, Essig und einiges mehr her, für die jedes einzelne Blütenblatt mit der Hand gepflückt wird. »Wenn man das macht, ist das irgendwann wie eine Medita-

tion«, meint Peter Knobloch. »Blüte für Blüte – man glaubt gar nicht, wie tiefenentspannend das ist.« Er überlegt kurz. »Auch das ist eigentlich Kneipp, oder?«

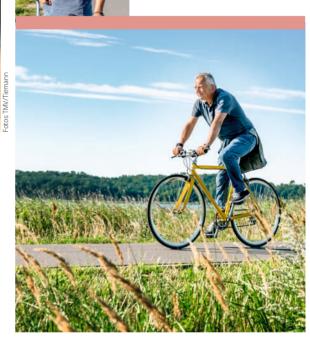
Ist es – Entspannung gehört zu einem Urlaub im Sinne Kneipps unbedingt dazu. »Und wenn jemand während einer Anwendung eindöst, weiß man: Es funktioniert!« Das kommt jetzt von Sebastian Stegemann. Er ist Masseur und medizinischer Bademeister im »Kur- und Wellnesscenter Mönchgut« in Göhren, in dem Rügen-Urlauber Wellness- und Gesundheitsangebote ausprobieren können. Besonders beliebt sind Packungen mit Kreide von der Insel. Rügens weißes Gold wird







Etwas innere Balance gefällig? Wenn Sebastian Stegemann im »Kur- und Wellnesscenter Mönchgut« die Kreidepackung mit Sanddornöl aufträgt, ist Entspannung aarantiert.



mit Wasser vermischt, mit ein paar Tropfen Sanddornöl zum Duften gebracht und anschließend aufgetragen: »Regt den Stoffwechsel an und regeneriert«, sagt Stegemann. »Und außerdem kann man dabei wunderbar entspannen.«

Anschließend ist dann Zeit für Bewegung. Zum Beispiel mit Georg Heissler, der mit seinem Team von »Discover Rügen« besonders vom Ostseebad Göhren aus über vierhundert Aktivitäten zwischen Ostern und Oktober anbietet – von Yoga bis zur Bernsteinsuche. Und Radtouren, natürlich. Auf den Radwegen über Mönchgut warten kaum Höhenmeter, stattdessen aber diese endlosen Horizonte unter dem blau gespannten Ostsee-

himmel, für den Rügen berühmt ist. »Wenn man will, kann man auf Rügen einen ganzen Urlaub unterwegs sein und keine Strecke zweimal fahren«, sagt Heissler.

Auch wenn fast nirgendwo »Kneipp« draufsteht, ist Kneipp überall auf Rügen. Deswegen ist sich Martina Hoppe auch sicher, dass die Lehre des Naturheilkundlers auf der Insel eine große Zukunft hat. Schließlich bekommt sie die Begeisterung jeden Tag in der Kita mit, beim Storch-im-kalten-Meer-Gang und den Armbädern in den pinkfarbenen Kuchenbackformen. »Ach, der Sebastian«, habe neulich ein Kind gesagt, »den hätte ich gerne mal kennengelernt. Aber das geht ja leider nicht mehr.«







Störtebeker Festspiele

Im Angesicht des Wolfes

30 Pferde, 4 Schiffe, spektakuläre Stunts und mehr als 150 Mitwirkende: Einmal jährlich erzählen die Störtebeker Festspiele in Ralswiek Geschichten aus dem Leben des berühmt-berüchtigten Piraten – mit jeder Menge Action vor einer traumhaften Kulisse.

»Feuer«, schallt eine Stimme laut über den Platz, und ohrenbetäubend ertönt der Schuss einer Kanone. Schwerter klirren gegen Rüstungen. Männer kämpfen gegeneinander. Pferde wiehern und galoppieren davon. Es herrscht Chaos und Getümmel. Im Hintergrund. auf dem Wasser des Großen Jasmunder Boddens, schaukeln vier Seaelschiffe im Wind – eins steht lichterloh in Flammen. Auf der Bühne der Störtebeker Festspiele in Ralswiek, einer der größten Freilichtbühnen in Europa, ist immer viel los. Klar, denn auch das Leben des berüchtigten Piraten war voller Abenteuer, und bis heute ranken sich zahlreiche Legenden um seine Person. Jedes Jahr beeindrucken viele Schauspieler das Publikum. Seit 1993 erzählen sie Geschichten

über Liebeleien, Intrigen und das mittelalterliche Leben des Freibeuters – verstärkt durch eine geballte Ladung Action und Spezialeffekte. 2021 wird Moritz Stephan die Hauptrolle des Klaus Störtebeker in der neuen Inszenierung »Im Angesicht des Wolfes« übernehmen. Der 30-Jährige ist damit der jüngste Störtebekerdarsteller in der Geschichte der Festspiele. Schon als Kind tobte er hier über die Bühne, denn bereits seine Eltern übernahmen Rollen in vergangenen Störtebeker-Aufführungen. Gespielt wird vom 19. Juni bis 11. September 2021, immer von Montag bis Samstag, jeweils um 20 Uhr. Gekrönt wird jede Aufführung zudem mit einem Feuerwerk über dem Großen Jasmunder Bodden. » » stoertebeker.de

Hätten Sie's gewusst?

- 73-mal werden die Schiffe in einer Spielzeit versenkt (und natürlich wieder geborgen).
- 15 kg Schminke und Creme verbraucht die Maskenbildnerin in einer Spielzeit.
- 1,4 kg wiegt ein Schwert zum Fechten, ein Bidenhänder (Schwert, das mit zwei Händen geführt wird) sogar 6 kg.
- 340-mal wurde Klaus Störtebeker in 26 Spieljahren geköpft.
- 300 Kostüme entstehen für ein Theaterstück.





Mecklenburgische Ostseeküste

Mehr Infos zur Region ostseeferien.de

Mehr Infos zu Radtouren in MV auf-nach-mv.de/radwandern



Nur keinen Stress! Bevor es zur Radtour losgeht, erst einmal entspannt durch den Kurpark von Boltenhagen bummeln. Dort blüht es ganz wunderbar.

Autor: Harald Braun



Mit dem *Rad* in der Wismarer *Bucht* – Genussvoll trödeln

Ein paar Erinnerungsfotos für zu Hause dürfen natürlich nicht fehlen. Motive gibt es genug. Hier: die St.-Nikolai-Kirche in Wismar.

Von Boltenhagen bis auf die Insel Poel – rund um die Wismarer Bucht und immer am Wasser entlang.



Genussvoll trödeln am Hafen von Timmendorf. Dazu empfiehlt sich ein frisches Fischbrötchen und der Blick zu den kleinen Fischkuttern.



Ein letzter Blick auf das schöne Ostseebad Boltenhagen und los geht die Radtour in Richtung Insel Poel.





Es gibt eine Menge Möglichkeiten, die ersten Stunden des Tages entspannt zu vertrödeln. Mit einem dampfenden Kaffee in der Hand auf der Boltenhagener Seebrücke zu stehen und aufs Meer zu schauen, ist eine der schönsten davon. Auch weil man von hier einen so schönen Blick auf den Strand des Seeheilbads Boltenhagen und seine bizarre Steilküste hat. Doch dann ist es an der Zeit, das Fahrrad zu besteigen, um noch viel mehr von der Wismarer Bucht zu entdecken

Durch die ursprüngliche Landschaft des Klützer Winkels führt eine idyllische Route nach Zierow, ein Ort umgeben von Feldern, Wiesen und einem langen Küstenabschnitt an der Eggers Wiek. Der Naturstrand dort ist perfekt, um sich kurz in der Ostsee zu erfrischen.

Ein Höhepunkt anderer Art wartet in Wismar, einem der kulturellen Zentren Mecklenburgs. Besonders auffällig: die drei gotischen Sakralbauten St. Marien, St. Nikolai und vor allem St. Georgen. »Die Nikolaikirche ist zwar die größte der drei Kirchen, aber auch die jüngste«, erzählt

Ehrfurchtsvoll lauscht der Autor, wie Kantor Christian Thadewald-Friedrich alle Register der Orgel von St. Nikolai in Wismar zieht.





Noch mal baden? Immer wieder lockt das Meer gleich neben dem Radweg, wie hier bei der Fahrt auf die Insel Poel.

Christian Thadewald-Friedrich, der mit knapp 30 Jahren erfrischend junge Kantor in Wismar. Er gibt Klavierunterricht, spielt die Orgel in den Kirchen, leitet Chöre. Wenn man Glück hat, trifft man ihn in der Nikolaikirche an, wo er auf der Orgel für eine Messe oder ein Konzert probt: »Da mogele ich manchmal auch eigene Kompositionen rein!«

Das letzte Stück der Radtour führt an den Timmendorfer Hafen auf der Insel Poel. Hier dreht sich alles um frischen Fisch, den man traditionell noch direkt vom Kutter kaufen kann. Allzu viele Fischer sind es nicht mehr, die mitten in der Nacht Aal (nur im Sommer), Steinbutt, Scholle oder Dorsch fangen. Umso schöner, dass so viele Menschen bei ihnen klaglos Schlange stehen, um den Fang so frisch wie möglich zu genießen. Auch sie wissen, dass ein Sonnenuntergang auf der Insel Poel – mit dem Leuchtturm im Hintergrund und einer Scholle vor sich auf dem Teller – zu den schönsten Möglichkeiten gehört, die letzten Stunden des Tages zu vertrödeln ...





Boxenstopp Wismarer Bucht

Mit dem Fischkutter über die Ostsee schippern und auf Lehrpfaden das mittelalterliche Wismar kennenlernen – wer in der Wismarer Bucht Urlaub macht, kann einiges erleben. Grund genug also, auch mal vom Rad zu steigen und sich vier Orte genauer anzusehen.



Boltenhagen

Über Boltenhagen heißt es oft, dass es gemütlich geblieben sei, ein Stück heile Welt. das nach Kindheitssommer duftet. Und ja, wichtigster Schatz des Seeheilbades ist die Natur Feiner Sandstrand bis zum Horizont. Steilküste und das grün-blau-gelbe Binnenland zählen zu den Markenzeichen Doch vor allem ist es die Vielfalt, an die der Gast sein Herz verliert. Kontraste von maritimem Idyll und buntem, quirligem Leben. Bis zum Anfang des 19. Jahrhunderts war Boltenhagen ein verträumtes Fischerdorf. Das änderte sich. als die ersten Badegäste den fünf Kilometer langen Sandstrand für sich entdeckten. Wo heute Strandkörbe stehen.

parkten damals hölzerne Badekarren. Seit 1803 empfängt das Ostseebad Boltenhagen seine Gäste, die sich an den Villen im klassischen Stil der Bäderarchitektur erfreuen. Heute ist der liebevoll restaurierte Ort beliebter denn je. Die Auszeichnung »Staatlich anerkanntes Seeheilbad« trägt Boltenhagen seit 1998. Den Titel gab es unter anderem für die direkte Lage am Meer, das maritime Ortsbild, bewachte Badestrände, geprüfte Wasserqualität und das Klima. Der feinsandige Sandstrand mündet in die bis zu 35 Meter hohe, wildromantische Steilküste. Frische Ostseeluft. herrliche Landschaften, überraschende Perspektiven und immer wieder der weite Panoramablick über die See zeichnen die zahlreichen Rad- und Wanderwege aus. Wer lieber maritim genießen möchte, findet in der Yachtwelt Weiße Wiek sein Wohlfühlambiente Im Fischereihafen herrscht Hafenflair wie aus dem Bilderbuch Fahren Sie mit einem Fischkutter aufs Meer und erleben Sie die besondere Stimmung von Weite, Stille und Finsamkeit und einen Sonnenaufgang, den man nicht vergisst.



Zierow

Wer mit der ganzen Familie einen perfekten Urlaubstag am Strand verbringen möchte, sollte unbedingt in Zierow vorbeischauen. Schon der Anblick des großen Strandspielplatzes lässt Kinderaugen leuchten Auch der flache Badeeinstiea ist ein Hiahliaht für die Kleinen. Die größeren Besucher können sich auf dem Volleyballfeld, beim Tischtennis oder Stand-up-Paddling austoben, während Sonnenanbeter es sich in einem der blau-weißen Strandkörbe gut gehen lassen. Naturbelassene Küstenabschnitte, weite Ackerlandschaften, Wiesen und Wälder prägen diesen Ort Über die vielen Rad- und Wanderwege lässt sich diese faszinierende Natur am besten erleben



Wismar

Backsteinbauten, Giebelhäuser, mittelalterlicher Stadtarundriss und historischer Hafen – wer schon immer mal wissen wollte, warum Wismar zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, hat Glück. Denn seit Herbst 2020 gibt es einen neuen Welterbe-Lehrpfad entlang der »Kuhweide« – heute Biotop und Niedermoor, im 13. Jahrhundert Trink- und Fischreservoir. Der erzählt anhand von sechs Stationen die Geschichte der Hansestadt. Besonders sehenswert: der »magische Blick«, der bei richtiger Positionierung den Kirchturm

St. Marien und das Kirchenschiff von St. Georgen zu einer Kirche werden lässt



Segeln, Kajakfahren, Kitesur-

fen oder – noch trendiger –

Poel

Stand-up-Paddling: Auf der Insel Poel in der Wismarer Bucht können sich Wassersportler austoben. Die Ausrüstung für Kajak & Co kann man übrigens getrost zu Hause lassen und bequem vor Ort mieten, zum Beispiel an der Wassersport-Station am Strand in Timmendorf oder am Strandabschnitt Schwarzer Busch. Wer etwas mehr Ruhe und weniger Action möchte, findet ideale Angelreviere in den seichten Küstengewässern. Poel ist übrigens nicht nur für Wassersport-Fans und Action-Liebhaber einen Zwischenstopp wert. Die feinen Sandstrände, die flach in die Ostsee abfallen, sind perfekt zum Baden, auch für die Kleinen. Wer Ruhe sucht, wird ein paar Gehminuten weiter fündig – denn auf Poel wechseln flache Strände sich munter ab mit Steilküste und lauschigen Buchten, Überall warten Entdeckungen: von der alten Inselkirche, über Leuchttürme und kleine Galerien bis hin zu gemütlichen Cafés, Auf Poel ticken die Uhren einfach langsamer, da ist Erholung garantiert.



Mecklenburgische Ostseeküste

Mehr Infos zur Region: ostseeferien.de

Mehr Infos zu Fotografie in MV: auf-nach-mv.de/fotografie

Autor: Harald Braun

Der *Lichtjäger*

Maik Gutmann ist begeisterter Hobbyfotograf. Sein Lieblingsmotiv: Die Ostsee – in all ihren Schattierungen.



»Immer, wenn man denkt, dass man seinen Strand kennt, präsentiert er sich schon wieder in einer anderen Lichtstimmung«, sagt Maik Gutmann. »Das ist faszinierend.« Der ambitionierte Hobbyfotograf ist häufig in seiner Heimat unterwegs, fotografiert die Ostsee mit all ihren glitzernden, schäumenden und aufbrausenden Gesichtern. Auch die Seebrücke von Graal-Müritz – gerne in der Langzeitbelichtung, die wunderbare Effekte im Spiel zwischen Holzbrücke und Horizont herausarbeitet – fasziniert ihn. 350 Meter lang ist sie, drei Meter breit – eines der schönsten Fotomotive des Ostseebades. Der wahre Star in Graal-Müritz aber ist für Maik

Gutmann der Strand selbst, dieser goldene Schnitt aus idealem Badestrand und naturbelassener Idylle. Wie zurückgelassene Skulpturen in einer Sandlandschaft schaffen umgefallene Bäume – die im Winter malerisch von der Sturmflut umspült werden – und die vielen anderen natürlichen »Windflüchter« ein beeindruckendes Bild rauer, ursprünglicher Schönheit. Eine perfekte Kulisse für die Erholung von Körper und Seele.

Genauso gern wie in seiner Heimatstadt ist Maik Gutmann mit seiner Kamera auf Motivsuche in Kühlungsborn unterwegs. Hier interessiert ihn vor allem die berühmte Bäderarchitektur – die um 1900 mit dem Bau von Jugendstil- und klassizistischen Gebäuden ihren Anfang nahm. Seither reihen sich Hotel-, Bade- und Wellnesseinrichtun-



Seinen Fotorucksack, ein Stativ, gutes Licht und viel Geduld: Mehr braucht Hobbyfotograf Maik Gutmann nicht, um die Ostsee in all ihrer unverfälschten Schönheit einzufangen. Maiks Lieblings-Fotostrecke: der Strand zwischen Kühlungsborn und Heiligendamm. Sieben Kilometer – und jede Menge gute Motive.





Es muss nicht immer Strand sein: Auch das Ostseebad Kühlungsborn mit Hafenpromenade, Fischerbooten und Bäderarchitektur lichtet Maik mit Begeisterung ab.

++ 0 ++

gen wie Perlen auf einer Kette an der turbulenten Küstenlinie Kühlungsborns bis hin zum malerischen Hafen. Vor allem im Sommer ist der Hafen in Kühlungsborn ein turbulenter Treffpunkt für die Besucher, die hier an den Stegen von der kleinen Jolle bis zur schicken Yacht, vom Schlauchboot bis zum Fischkutter die authentische Kulisse eines Ostseebades bestaunen können. Dass sich dort auch das ein oder andere Fischbrötchen genießen lässt – manchmal direkt vom Kutter ausgegeben – ist ein weiteres Highlight des maritimen Hafenlebens ...

An guten, an sonnigen Tagen geht Maik Gutmann die sieben Kilometer zwischen Kühlungsborn und Heiligendamm zu Fuß am Strand entlang und fotografiert all das, was ihm dort auffällt. Seine Motivation: Die Schönheit seiner Heimat festzuhalten. Dazu gehören natürlich auch die berühmte Grand-Hotel-Szenerie in Heiligendamm oder das Doberaner Münster, das bekanntlich als »Perle der norddeutschen Backsteingotik« gilt. Aber egal, ob er solche Bauwerke, die subtile Schönheit des Graal-Müritzer Strandes oder das vitale Miteinander am Kühlungsborner Hafen einfangen möchte – eine gewisse Muße empfiehlt er Urlaubsfotografen schon, um die Besonderheiten der zahlreichen Motive einzufangen. Für eine ganz spezielle Bildkomposition und das entsprechende Licht ist Maik Gutmann gerne bereit, ein paar Minuten Geduld aufzubringen, frei nach Arthur Schnitzler: »Bereit sein ist viel. warten zu können ist mehr, doch erst den rechten Augenblick zu nützen, ist alles.«

Schönheit im Abendlicht: Der Küstenwald bei Graal-Müritz macht auch aus der Vogelperspektive eine prächtige Figur.





++ + ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ +

Ob hoch oben über den Dächern kleiner Ostsee-Städtchen oder mittendrin im Küstenwald – wer an der Mecklenburgischen Ostsee Urlaub macht. entdeckt zahlreiche Aussichtspunkte und kann dabei ganz viel Erinnerungen sammeln. An diesen Orten präsentiert sich die Östsee von ihrer schönsten Seite. Also Augen auf und Auslöser drücken!



Graal-Müritz

Das Ostseeheilbad Graal-Müritz liegt schön eingebettet zwischen ausgedehnten Sandstränden, kilometerlangen Küstenwäldern und der Rostocker Heide. Von der Seebrücke aus schweift der Blick über die Weite der See – ein perfektes Motiv für ein Erinnerungsfoto. Und auch bei Streifzügen durch den schönen Küstenort gibt es einiges zu entdecken, was als Erinnerung im Fotoalbum nicht fehlen darf. 7um Beispiel die Litfaßsäule unweit des Heimatmuseums, die von Künstlern aus der Region gestaltet wurde. Die Motive sind nicht nur hübsch anzusehen, sondern bringen Gästen auch die jüngere Ortsgeschichte näher. Im Ortsteil Müritz geht es dann historischer zu: Hier erinnern die sogenannten Büdner-Häuser an das Leben in dem früheren. Fischerdörfchen. Heute sind die reetgedeckten Büdnereien liebevoll restauriert – und es ganz bestimmt wert, fotografiert zu werden. Wer noch nicht genug Lieblingsmotive gesammelt hat, läuft in den »Entspannungswald«. Hier ailt das Motto: schauen und dabei die Ruhe genießen. Das geht zum Beispiel im Waldpavillon, von dem aus man einen schönen Blick auf den Mahlbusen und seine Uferbereiche hat – einen kleinen See, der Wasser sammelt und vorübergehend speichert. Auch diesen Ausblick gilt es definitiv festzuhalten!

Kühlungsborn

Wohltuende Wanderungen durch eine abwechslungsreiche Küstenlandschaft. vielfältige Wellness- und Fitnessangebote, lauschige Cafés und hervorragende Restaurants – das Ostseebad Kühlunasborn ist zu ieder Jahreszeit eine Oase der Entspannung, Egal ob Walken. Wandern oder Surfen. Gästen weht immer die klare Meeresluft des Küstenstädtchens um die Nase. Zum Beispiel bei einer Wanderung auf dem Möwenweg, der in der Ruhe des Waldes startet. Der Wald ist hügelig und bietet immer wieder tolle Ausblicke, bei denen Wanderer schauen und innehalten können. Zeit also, um die Kamera auszupacken und auf Motivsuche zu gehen. Wie wär's denn mit einem Foto vom Salzhaff, das man vom Diedrichshagener Berg aus sehen kann? Besonders schön ist auch der Panoramablick von der Seebrücke am Ende der Wanderung, von der aus man über den feinen Sandstrand von Kühlungsborn blickt. Also nochmal die Kamera rausholen. auf Panorama-Modus stellen und Auslöser drücken.



Wem danach der Magen knurrt, der hat die Qual der Wahl, denn das gastronomische Angebot in Kühlungsborn ist ausgesprochen vielfältig. Ob urige Fischrestaurants oder Spitzenküche – die Gastronomie-Landschaft des Küstenortes hält für alle Geschmäcker etwas bereit. Von den gemütlichen Terrassen aus genießt man – natürlich – den tollen Meerblick.



Bad Doberan

Ostseestädtchen mit Weitblick: Wer in der Innenstadt von Bad Doberan Treppen in Richtung Tempelberg sieht, sollte diese unbedingt erklimmen, denn über den Dächern Bad Doberans hat man grandiose Ausblicke auf Stadt und Land, Mit seinen 45 Metern Höhe ist der Tempelberg zwar nicht hoch. trotzdem reicht der Blick bis zu den Sandstränden an der Ostseeküste Schön ist auch der Blick auf das Doberaner Münster im Stil der Gotik. das in einem aut erhaltenen Klosterareal liegt. Da, wo vor ein paar Jahren noch die Ruine der Jugendherberge stand, wurde 2019 das Restaurant Villa Weitsicht eröffnet. Matjesfilet gefällig? Oder doch lieber Königsberger Klopse? Der Name Weitsicht ist hier übrigens Programm: Sehen lassen kann sich nämlich nicht nur die Speisekarte mit regionalen und saisonalen Gerichten, sondern auch der Blick über die Stadt.



KUHNLE-TOURS

Weitere Infos zu Hausbooturlaub: **kuhnle-tours.de**

Weitere Infos zu Bootsurlaub in MV: auf-nach-mv.de/hausboot

Raus aus der Stadt, rein ins Abenteuer

Autor: Stefan Nink







Wohin als Nächstes? Im Land der 1000 Seen sind die Törn-Optionen nahezu unbegrenzt.

> nd dann hat Micha das Boot auch schon draußen auf dem Kanal, viel schneller als erwartet ist das gegangen: Als ob er ein Auto aus einer Parklücke manövriert hätte – so einfach sah das aus. Nicht dass Micha groß Ahnung hätte. Er war aber schon mal ein paar Tage auf einem Hausboot unterwegs. Deswegen kennt er sich ein bisschen aus. Deswegen steht er am Steuer. Deswegen weiß er auch, dass sie gerade alle auf dem Weg in ein tolles Wochenende sind. Beziehungsweise: in ein Mikroabenteuer, so heißt das ja heute. Wollten die sechs Freunde schon länger mal machen: Raus aus der Stadt, rein in die Natur. Runter vom Asphalt, rauf aufs Wasser. Weg vom Lärm, hinein in die Stille. Fin kleiner Schlenker noch. und Micha hat das Hausboot aus der Marina auf die Müritz aesteuert. Wenn er sich ietzt umdrehen würde, könnte er das breite Grinsen in den Gesichtern der anderen sehen.

> Micha, Miri, Tessa, Hannes, Conni und Hanna, ein Hausboot in der Mecklenburgischen Seenplatte und das passende Sommersonnenwetter dazu: perfekte Zutaten für eine kleine Flucht aus Uni-Stress und Alltagstrott. Loslassen. Abschalten. Chillen. Machen, wozu man Lust hat, ohne dass ständig irgendwer kommt und nervt. Das geht hier draußen im »Land der Tausend Seen«. Und für den Fall, dass jemand noch ein bisschen mehr Abstand braucht und noch mehr für sich sein will: Dann ist da das Schlauchboot. SUP-Boards sind auch zwei an Bord.

Überhaupt muss man sich ständig entscheiden: Aufs Board? Ins Schlauchboot? Ins Wasser? Oder aufs Sonnendeck? Karten spielen? Buch lesen? In die Wolken gucken? Und was will man abends kochen? Pasta? Risotto? Und was dazu trinken? Secco? Weißwein? Oder soll man einfach eine Lage Fischbrötchen kaufen? Und als Sundowner ein Bier aus der Flasche trinken?

Kopfüber ins Vergnügen! Nicht schlecht, wenn das Badevergnügen gleich

jenseits der Reling beginnt.

oto: TMV/Gänsicke

Motor off, Muskeln on: SUP-Bretter dürfen bei einem Hausboot-Törn natürlich an Bord nicht fehlen.

er Abend ist die schönste Zeit auf einem Hausboot. Wenn die Sonne sich abgeseilt hat, der Wind sich legt und die Luft sich anfühlt wie Samt. Wenn die Venus am Himmel auftaucht und dann die anderen Sterne, wenn plötzlich der ganze weite Himmel über Mecklenburg-Vorpommern funkelt, als habe jemand ein Sieb über die Welt gestülpt, durch dessen Löcher das Licht dringt. Es ist still geworden auf der Müritz, so still, dass man die kleinen Fische hören kann, wie sie draußen aus dem Wasser springen. Das Rufen der Käuzchen in den Bäumen am Ufer. Und das gleichmäßige, tiefenentspannte Schlagen des eigenen Herzens, das auch.



Da kann kein Kreuzfahrtbuffet mithalten: Gemeinsames Abendessen auf dem Hausboot-Deck. Was für ein Tag!



Ohne Bootsführerschein auf dem Wasser

Für die meisten Wasserstraßen an der Mecklenburgischen Seenplatte benötigt man keinen Bootsführerschein – eine Charterbescheinigung genügt, und die ist bei Anbietern wie Kuhnle-Tours kostenfrei. Vor der Übernahme des Hausbootes bekommt man eine dreistündige Einweisung, in der zuerst die notwendige Theorie vermittelt wird. Später lernt man dann, wie man das Hausboot startet und steuert, es vorwärts und rückwärts fährt und wie man an- und ablegt. Anschließend kann man dann auch schon los. Und falls später Fragen auftauchen: Zu jedem Hausboot gehört ein umfangreiches Bordbuch. In dem wird jede Anzeige und jeder Schalter erklärt.



Große Rundtour durch Brandenburg und MV

Tage- und wochenlang in Deutschlands Seenland unterwegs – die Große Rundtour ist mit 570 Kilometern eine Strecke voller Kontraste. Auf der Tour durchstreifen Freizeitskipper mit dem Hausboot zwei Bundesländer und drei Hauptstädte. Die Tour ist größtenteils ohne Bootsführerschein und am besten im Uhrzeigersinn befahrbar. Infos zur Route: » » deutschlands-seenland.de





Standwaage

Der **»Single Leg Deadlift«** ist supereffektiv für die Kräftigung der hinteren Oberschenkelund Gesäßmuskeln.

Und so geht's: Stelle dich auf ein Bein, spanne die Rumpfmuskulatur an und ziehe die Schultern aktiv nach hinten unten (Brustkorb geht leicht nach vorne). Beuge nun die Hüfte und senke den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne unten. Strecke dabei die Arme zur Seite oder nach vorne aus und achte darauf, die Spannung im Oberkörper nicht zu verlieren. Gleichzeitig führst du dein freies Bein gestreckt nach hinten, bis Kopf, Oberkörper und Bein in einer horizontalen Linie liegen. Das Standbein kann leicht gebeugt sein. Halte die Position für einige Sekunden und richte dich dann mit Fokus auf die hintere Oberschenkelmuskulatur wieder auf. Wichtig: Der Rücken muss gerade bleiben; die Halswirbel- und Wirbelsäule sollen eine Linie bilden

Profi-Tipp: Noch intensiver wird's, wenn du Gewicht in Form von Trinkflaschen oder Taschen hinzunimmst.

6-10 Wiederholungen pro Seite

Kniebeugen

Bei den berühmten **»Squats«** aktivierst du sage und schreibe über 400 verschiedene Muskeln.

Und so geht's: Stelle dich aufrecht hin, die Beine schulterbreit auseinander. Verschränke die Hände hinter dem Kopf. Schiebe die Hüfte nach hinten und beuge die Knie. Halte den unteren Rücken gerade und senke deinen Körper so tief du kannst. Die Fußsohlen halten stets Bodenkontakt! Wieder hoch, wenn die Oberschenkel sich in der Waagerechten befinden.

Profi-Tipp: Falte die Hände hinter dem Kopf. Zieh die Ellenbogen nach hinten und strecke die Brust raus, dadurch erzwingst du eine gerade Haltung. Setze einen schweren Rucksack auf, wenn du diese Königin der Beinübungen erschweren möchtest, und maximiere die Tiefe der Kniebeuge, denn während du das Knie beugst, bis das Gesäß die Wade berührt, aktivierst du sogar die Köpfe des Quadrizeps.

6–10 Wiederholungen pro Seite



Ausfallschritt

Beim **»Reverse Lunge«** – dem rückwärtigen Ausfallschritt – werden die Knie deutlich weniger belastet als beim Schritt nach vorne. Po und Oberschenkel werden aber genauso trainiert.

Und so geht's: Stelle dich aufrecht hin, die Arme hängen locker an den Seiten. Setze einen Fuß nach hinten und senke die Hüfte, sodass das vordere Knie einen 90°-Winkel bildet und das hintere Knie fast den Boden berührt. Strecke gleichzeitig die Hände in Richtung Ostseehimmel und nach hinten über die Schultern. Halte diese Position und gehe dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

Profi-Tipp: Hebe das Knie an und bleibe auf einem Bein stehen, bevor du den Fuß in die Ausgangsposition zurücksetzt. Das schult das Gleichgewicht.

6-10 Wiederholungen pro Seite

Liegestütz

»Plank mit Schultertippen« – diese Liegestütz-Variation stellt dein Gleichgewicht auf die Probe und hilft dir, deine Körpermitte zu kontrollieren. Eine starke Mitte ermöglicht dir kraftvollere funktionale Bewegungen im Alltag.

Und so geht's: Du stützt dich auf die Handflächen. Wenn du einen stabilen Stand hast, hebst du die linke Hand vom Boden ab und führst sie zur rechten Schulter. Einmal antippen und dann zurück auf den Strandsand. Achte darauf, dass Hüften und Körper nicht zur Seite schwingen, wenn du dir auf die Schulter tippst. Es soll sich ausschließlich deine Hand zur gegenüberliegenden Schulter bewegen.

Profi-Tipp: Wer keinen Liegestütz schafft, nimmt die Light-Variante. Dabei setzt du einfach deine Knie auf den Boden und startest die Übung.

6–10 Wiederholungen pro Seite



otos: TMV/Tiemar











Golfen in Mecklenburg-Vorpommern

Offene Plätze für Newcomer

Von Natur aus bietet Mecklenburg-Vorpommern ideale Bedingungen für abwechslungsreichen Golfurlaub. Längst hat sich herumgesprochen, dass sich hier einige der schönsten Anlagen Deutschlands befinden – vom 9-Loch-Kurs für Einsteiger bis zum 18-Loch-Meisterschaftsplatz. Eingebettet in die sanft gewellte Landschaft mit Tausenden Seen, gesundem Küstenklima und herrlichen Ausblicken auf die Ostsee finden Golfliebhaber 17 unterschiedliche Plätze mit Leihservice, überdachten Abschlagplätzen und Kursprogrammen. Die Vielfalt der Angebote macht die Region für Spieler mit und ohne Handicap attraktiv. Wellness im Schloss, Candel-Light-Dinner im Gutshaus, Ausritte am Strand oder Radtouren am Bodden sind dabei nur einige der naheliegenden Kombinationen für den individuellen Golfurlaub.

Einfach spielen oder mal probieren

Der für Mecklenburg-Vorpommern relativ junge Sport hat in den letzten Jahren viele Anhänger gefunden und sich etabliert. Gerade Neulinge, die noch nie einen Golfschläger in der Hand hatten, können zwischen Rügen und Seenplatte ungezwungen ihre Talente testen. Wer Lust auf Natur und ein neues Hobby verspürt, bucht mit Freunden oder Familie einen Schnupper- oder Einsteigerkurs. Auf vielen Golfanlagen dürfen sich in MV auch weniger erfahrene Golfer ohne Handicap auf dafür geschaffenen Kurzplätzen ausprobieren.

Einsteiger willkommen

Fast alle Plätze verfügen über Golfschulen, wo Golftrainer Tipps und Tricks für den perfekten Golfschwung vermitteln. Sobald die Grundkenntnisse beim Putten und Chippen sitzen, können auf den speziellen Übungsanlagen die ersten Versuche über ein paar Löcher starten. Der nächste Schritt zum eigenen Handicap ist ein Platzreifekurs als Voraussetzung für die großen Plätze über 9 oder 18 Löcher und beeindruckende landschaftliche Erlebnisse. Viele Anlagen bieten kostengünstige Einsteigerpakete für Einzelpersonen, Familien oder Gruppen an. Gerade auch für Kinder und Jugendliche gibt es spezielle Angebote, um die nicht zu unterschätzende sportliche Herausforderung dieser Sportart kennenzulernen.



- 1 Golfclub Hohen Wieschendorf
- 2 Ostsee Golf Resort Wittenbeck
- 3 Golfanlage Warnemünde
- 4 Golfclub Tessin
- 5 WINSTONgolf
- 6 Van der Valk Golfclub Serrahn
- 7 Golfclub Mecklenburg-Strelitz
- 8 Golfclub Fleesensee
- 9 Golfclub Schloss Teschow
- 10 Golfclub »Zum Fischland«
- 11 Hanseatischer Golfclub in Greifswald
- 12 Golf & Country Club Schloss Krugsdorf
- 13 Golfpark Strelasund
- 14 Golfclub Rügen
- 15 Golfanlage Schloss Ranzow Rügen
- 16 Baltic Hills Golf Usedom Korswandt
- 17 Golfclub Balmer See Insel Usedom



Le Boat Viel Platz für See-Leute

Für Mecklenburgs Seen ist die »Horizon« mit 2 bis 5 Kabinen und einem gemütlichen Salon genau der richtige Boots-Typ. Bis zu 12 Personen genießen die schwimmende Ferienwohnung mit Sonnendeck und 360°-Panorama-Fenster. Und das ganz ohne Bootsführerschein oder Vorkenntnisse. Mitbuchen kann man z. B. SUP-Boards, Angel-Dinghis und Räder. » » leboat de





Hotel Bernstein Ostseeidyll zwischen Himmel und Mee(h)r

Idyllisch am Selliner Hochufer gelegen, ist das familiengeführte Hotel Bernstein bestens positioniert für Ausblicke auf Seebrücke und Kreidefelsen – DIE Wahrzeichen der Insel Rügen. Gäste genießen den Aufenthalt in 72 Zimmern auf Vier-Sterne-Superior-Niveau. Mit allen Sinnen Iernen sie die Region kennen. Im premiumzertifizierten Ambra Spa bei Bernstein, Kreide und Sanddorn und im neu gestalteten Restaurant »Bernsteins« bei frischer Rügener Esskultur. »» hotel-bernstein.de



Entspannen im erstklassigen Hotel direkt am Ostseestrand



Travel Charme Hotel Kurhaus Binz Urlaub an der Ostsee gewinnen

Das legendäre Kurhaus Binz ist vor allem eins: kontrastreich. Es verbindet eine 111-jährige Geschichte mit exzellentem Hotel-Komfort. Majestätisch thront es gleich neben der Seebrücke am schneeweißen Strand. Und wem das Meer nicht reicht, der genießt ein Spa der Spitzenklasse. Abgerundet wird die Wohlfühlatmosphäre des Hauses mit einer auserlesenen Gastronomie und stilvollen Kulturangeboten. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Urlaub für zwei Paare. **Gewinnen Sie 5 Nächte in 2 Doppelzimmern** – Seeblick, Ostseeluft und Frühstück inklusive. Genießen Sie die herrliche Atmosphäre der

Belle Époque. Erleben Sie Deutschlands größte Insel. Entdecken Sie ihre idyllische Natur und ihre einzigartige Kultur.





Der Hochuferweg auf Rügen bietet spektakuläre Aussichten auf die Kreideküste und die Ostsee.

Insel Rügen · 13,5 km Spektakuläre Aussichten auf dem Hochuferweg

Der Hochuferweg im Nationalpark Jasmund zählt zu den beliebtesten Wanderwegen Mecklenburg-Vorpommerns. Er führt nicht nur zum höchsten Kreidefelsen, dem Königsstuhl, sondern auch entlang unzähliger spektakulärer Aussichten auf Steilküste, Meer und Buchenwald. Kein Wunder also, dass Caspar David Friedrich diese Landschaft einst zu einem seiner Motive auserkor.

Fischland-Darß-Zingst · 12,2 km Auf dem Leuchtturmweg durch den Nationalpark

Sandige Wege und Holzbohlen schlängeln sich durch die Salzgraslandschaft des Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft immer in Richtung des Leuchtturms am Darßer Ort. Zur Brunftzeit im Herbst lassen sich hier sogar aus nächster Nähe die Hirsche beobachten, wenn sie sich laut rufend auf die Suche nach ihren künftigen Hirschkühen begeben.

Rostock & Warnemünde • 10,8 km Durchatmen an Warnemündes wilden Stränden

In der Rostocker Heide, Deutschlands größtem Küstenwald, laden insgesamt 10 zertifizierte und unterschiedlich lange Thalasso-Kurwege zum heilklimatischen Gehen und Wandern ein. Rund um Warnemünde erlebt man so die verschiedenen Ostseelandschaften wie die geisterhaften Küstenwälder und die überraschend wilden Strände mit ihren Steilküsten.

Mecklenburgische Seenplatte · 10,1 km Mit Frechdachs Fridolin durch die Feldberger Seenlandschaft

Lange Zeit lebte Hans Fallada mit seiner Familie im romantischen Fischerdörfchen Carwitz. Dort schrieb er nicht nur die bekannten Romane, sondern auch die Abenteuer vom kleinen Frechdachs Fridolin. Begibt man sich auf seine Spuren, führen sie auf rund 10 Kilometern immer entlang des leuchtenden Ufers des Schmalen Luzins und durch die dichten Wälder des Naturschutzgebiets Hullerbusch.

Mecklenburg-Schwerin · 3,7 km Spaziergang zu Eisvogel & Biber im Warnowtal

Magische Wälder, wildes Wasser, weite Wiesen ... Im Naturschutzgebiet des Warnow-Durchbruchstals nahe Sternberg wartet ein echtes Naturerlebnis! Sprudelnd mäandert der Fluss durch die eiszeitlich geprägte Landschaft mit ihren sanften Hügeln und Steilhängen. Mit etwas Glück und Ruhe lassen sich hier sogar Biber, Otter und Eisvögel in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten.

Mehr Infos zu Wandertouren in MV: » » auf-nach-mv.de/wandern









Mecklenburg-Vorpommern



Anreise

... mit dem Pkw

Die gut ausgebauten Autobahnen 19 und 20 sowie Straßen entlang atemberaubender Landschaften führen Sie direkt nach Mecklenburg-Vorpommern.

... mit der Bahn

Aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz bestehen direkte und schnelle Verbindungen nach MV mit Fernverkehrszügen, zum Beispiel aus München, Stuttgart und Frankfurt a. M.

... mit dem Flugzeug

Die schönsten deutschen Ostseebäder liegen praktisch unmittelbar vor Ihrer Haustür. Flughäfen gibt es in Heringsdorf auf Usedom und Rostock-Laage. Verbindungen bestehen in dieser Saison zum Beispiel von Stuttgart, München, Düsseldorf, Frankfurt oder Luxemburg.

... mit dem Bus

Von vielen Metropolen Deutschlands aus geht's mit Fernbussen, wie zum Beispiel von Hamburg, Düsseldorf oder Berlin, preisgünstig bis an die Ostsee und in die Seenplatte.

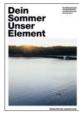
... mit dem Schiff

An Bord geht's auf Wasserwegen Richtung MV. Seien Sie Ihr eigener Kapitän oder nutzen Sie die Fährverbindungen von und nach Skandinavien.

Aktuelle Verbindungen unter: **auf-nach-mv.de/anreise**

Publikationen













Abwechslungsreiche Tourenvorschläge für Ihren nächsten Radurlaub bietet die Broschüre »Radurlaub natürlich entspannt«. Wassersportfans finden im maritimen Magazin zu »Deutschlands Seenland« nützliche Informationen. Die Broschüren »Reiturlaub Mecklenburg Vorpommern«, »Angeln in Mecklenburg-Vorpommern« und »Wandern in Mecklenburg-Vorpommern« geben Tipps zu schönen Routen und Touren sowie den besten Angelplätzen an der Ostsee und den Seen in MV. Und die Faltkarte »So tickt Natur – Entdecken und Verstehen« präsentiert über 30 Naturerlebniszentren auf einen Blick. Dies und mehr auf » » auf-nach-mv.de/prospekte

Ankommen

Schon mal von zu Hause aus Pläne schmieden? Unsere Broschüren und Links zu allen Urlaubsthemen bringen Sie garantiert in Urlaubsstimmung!

Bleiben Sie in Kontakt



auf-nach-mv.de/ newsletter



facebook.com/



instagram.com/ aufnachmv



youtube.com/ aufnachmv

auf-nach-mv.de

Aktiv in MV

Weitere Tipps für den nächsten Aktivurlaub finden Sie hier:

auf-nach-my.de/aktiv



Qualitätszertifikat für familienfreundlichen Urlaub in MV, nähere Informationen unter » » auf-nach-mv.de/qmf

Impressum

Alle Daten in diesem Magazin wurden von der Redaktion nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Sie entsprechen dem Stand der Drucklegung im Januar 2021. Dennoch sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben kann keine Haftung übernommen werden. Nachdruck von Artikeln und Fotos nur mit vorheriger Genehmigung des Tourismusverbandes Mecklenburg-Vorpommern e. V. (TMV). Der TMV haftet nicht für den Inhalt von Anzeigen.

Herausgeber: Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern e. V., Tobias Woitendorf (verantw.); Konrad-Zuse-Straße 2, 18057 Rostock, fon +49 381 40 30-550, fax -555, info@auf-nach-mv.de, www.auf-nach-mv.de (Rostock 5, Jahrgang - 01/2021-250)

Konzeption, Endredaktion und Design: WERK3 Werbeagentur GmbH, Doberaner Str. 155, 18057 Rostock, www.WERK3.de

Redaktion: CMR Cross Media Redaktion GmbH, Rütgersstraße 16a, 21244 Buchholz, www.cross-media-redaktion.de

Druck und Verarbeitung: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei

GmbH, Industriestraße 25a, 22880 Wedel, www.kroegerdruck.de



Gefördert durch:



Golfanlagen in Mecklenburg-Vorpommern

- 1 Golf Club Hohen Wieschendorf
- 2 Ostsee Golf Resort Wittenbeck
- 3 Golfanlage Warnemünde
- 4 Golfclub Tessin
- **5** WINSTONgolf
- 6 Van der Valk Golfclub Serrahn
- 7 Golfclub Mecklenburg-Strelitz
- 8 Golfclub Fleesensee

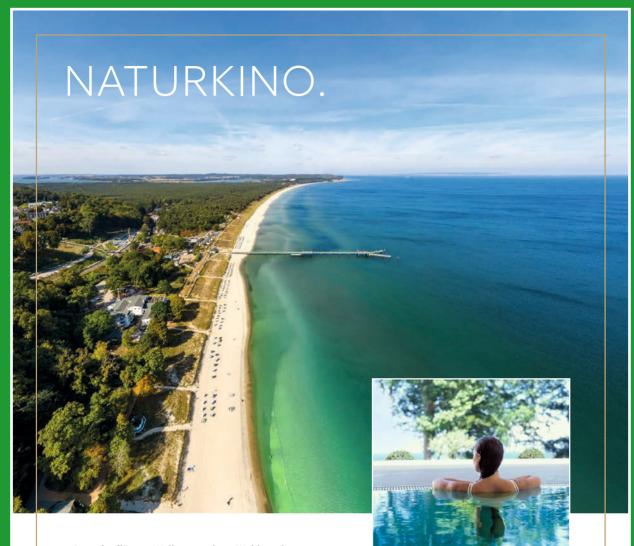
- 10 Golfclub "Zum Fischland"
- 11 Hanseatischer Golfclub in Greifswald
- 12 Golf & Country Club Schloss Krugsdorf
- 13 Golfpark Strelasund
- 14 Golfclub Rügen
- 15 Golfanlage Schloss Ranzow Rügen
- 16 Baltic Hills Golf Usedom Korswandt
- 17 Golfclub Balmer See Insel Usedom



KOMM SPIELEN! www.golfverband-mv.de







Strandgeflüster, Wellenrauschen, Waldesruhe.

Hoch oben, den Blick auf die Weite gerichtet, lässt sich das Naturschauspiel von Strand, Wellen und Wald am besten genießen.

Ob stundenlange Spaziergänge am Strand unternehmen, in die Wellen eintauchen, mit dem Rad zum Picknickplatz touren oder träumerisch den Blick aus dem Panorama-Innenpool über das Meer schweifen lassen. Im Travel Charme Nordperd & Villen kannst du jeden Tag genau nach deinen Wünschen gestalten.

Informationen und Buchungen unter: +49 30/42439650 oder www.travelcharme.com Travel Charme Hotel GmbH & Co. KG. Wittestr. 30 L. D-13509 Berlin

TRAVEL CHARME

Nordperd & Villen Göhren / Rügen

NORDPERD & VILLEN GÖHREN | KURHAUS BINZ STRANDIDYLL HERINGSDORF | STRANDHOTEL BANSIN OSTSEEHOTEL KÜHLUNGSBORN



