



TERRAINKUR – REGENERATION UND ERHOLUNG

Wiedererlangung der Schwingungsfähigkeit und der inneren Balance

Menschen, denen zu einer Terrainkur oder vergleichbaren Regenerationsverfahren geraten wird, haben durch berufliche Be- oder Überlastung, durch andere emotionale oder körperliche Belastung, manchmal Überlastung, ihre Belastbarkeit und/ oder Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt oder verloren. Sie können nicht mehr elastisch auf wechselnde Belastungen reagieren. Sie haben ihre Schwingungsfähigkeit deutlich eingeschränkt oder verloren.

Die Wiederherstellung der ursprünglich einmal vorhandenen Leistungsfähigkeit ist in aller Regel nicht oder kaum ohne Unterstützung von Außen möglich.

Entscheidend für den Erfolg einer Terrainkur ist, dass „Leistung“ nicht, wie sonst im Leben, keine Rolle spielt. Vielmehr steht die Wiedererlangung der Schwingungsfähigkeit, der inneren Balance, im Vordergrund. Das braucht Zeit, Geduld und günstige Voraussetzungen.

Nur wer sich auf den Weg macht, wird davon profitieren.



SPORTMEDIZIN UND TRAININGSLEHRE

Grundsätzliche Gedanken zur Terrainkur und ihrer Anwendung

Aus der Sportmedizin und Trainingslehre wissen wir, dass die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit (oder zumindest ihre Erhaltung) nicht einfach durch die schlichte Steigerung der Belastung erreicht wird. Eher hat die Belastungssteigerung in aller Regel einen negativen Effekt.

Vielmehr ist die Belastung mit mittlerer oder niedriger Intensität mit häufigen Wiederholungen erfolgversprechend. Und vermeidet Überlastungen, die einen negativen Einfluss haben.

Außerdem wird somit der Leistungsdruck relativ sicher vermieden. Denn die Leistungssteigerung steht nicht im Vordergrund. Zumindest nicht des Bewusstseins.

Aus der Sportpsychologie und Sportpsychiatrie wissen wir, dass der psychischen Ausgeglichenheit, der inneren Balance, dessen, der/die Leistung erbringen soll, von erheblicher Bedeutung ist. Nicht nur für die seelische Gesundheit des/der Athleten. Sondern eben auch, unter dem Strich, der Leistungsfähigkeit.

Dabei stehen die Erhaltung und die Steigerung der Leistung nicht im Vordergrund. Vielmehr geht es um die Verbesserung der Qualität des Lebens.

Dafür wurden Verfahren zur Regeneration und Rehabilitation entwickelt – wie auch Terrainkuren.



Unser Klima

Klima, die Gesamtheit aller Wettererscheinungen, ist in unserer Region durch milde Winter und kühlere Sommer gekennzeichnet. Maritimes Klima also. Dabei spielt die Nähe zur Nordsee eine wichtige Rolle. Die mit westlichen, südwestlichen und nordwestlichen Luftströmungen herangeführte Meeresluft ist häufig wolkenreich und dadurch wechselhaft.

Auch bei sehr wechselhaftem Wetter sind eine ganze Reihe verschiedenster Freizeitaktivitäten möglich, die ihren „nützlichen“ Einfluss auf die Wiedererlangung und Verbesserung der Gesundheit beitragen.



Dieser Flyer soll Ihnen helfen, die Möglichkeiten unserer schönen Landschaft möglichst optimal zu nutzen. Dazu gehört auch, dass Sie sich die Mühe machen, uns Ihre Kritik und, eventuell, Verbesserungsvorschläge wissen zu lassen.

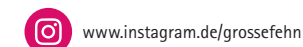
Danke dafür! Nur so können wir für Sie besser werden!

Grobfehn
Tourismus



Tourist-Information Grobfehn

Am Reitsportzentrum 1
26629 Timmel
Tel: 0 49 45 – 95 96 11
info@grossefehn-tourismus.de
www.grossefehn-tourismus.de



TERRAINKUR IN GROBEFEHN

DIE LUFTKURORTE TIMMEL
UND WESTGROBEFEHN

www.grossefehn-tourismus.de



TERRAINKUR IN GROßEFEHN – DIE LUFTKURORTE TIMMEL UND WESTGROßEFEHN

Die Terrainkur macht sich die Landschaft, die Landschaftsform und die Bodenbeschaffenheit der Region zunutze, um die gesundheitliche Situation der kurenden Menschen zu verbessern.



Route 1
Entlang der Hafenpromenade, des Timmeler Meeres und der alten Seefahrtsschule

2,8 km 56 Min.



Route 2
Durch die weiten Felder von Timmel

5 km 1 Std. 40 Min.



Route 3
Entlang des Timmeler Dorfteiches bis zum Frauenmeer

5,2 km 1 Std. 44 Min.



Route 4
In der Nähe des Schöpfwerkes Westgroßefehn

9,5 km 3 Std. 10 Min.



Alle Wege sind barrierefrei und können mit Rollator und Rollstuhl genutzt werden. Es ist keine Steigung vorhanden.

Route 4 hat eine ausgeschilderte, barrierefreie Ausweichstrecke.

Legende

Ihr Standort

Schutzhütte

Ruhebänk

interessante Orte

Tourist-Info

Gastronomie

Lebensmittelladen

RTC

Kirche



Weitere Informationen:
04945-959611
grossefehn-tourismus.de