



Sonne Sand Sport

– Adriaküste

Von Nina Vogt

Strandurlaub. Faulenzen auf der Liege. Dösen. Zwischendurch mal kurz planschen gehen, zur Abkühlung. Vielleicht ein gutes Buch lesen. Der Ort? Ist doch eigentlich egal. Hauptsache, es gibt Sonne, Sand und Meer...

Sonne, Sand und Meer gibt es an der Adriaküste der italienischen Emilia-Romagna. Sonnenliegen sind ebenfalls genügend vorhanden. Schließlich reiht sich an der rund 120 Kilometer langen Küste ein „bagno“ an das andere. Bagnos, das sind Strandbäder. Bagnos, dafür ist die Küste rund um Rimini, Riccione und Cesenatico bekannt. Schließlich war es 1843, als am Strand von Rimini das erste eröffnet wurde. Heute gibt es 1426 von diesen Badeanstalten, reiht sich an den Stränden der Adriaküste eine Reihe Sonnenliegen an die nächste.

Prima also für einen Strandurlaub. Aber warum muss der eigentlich immer gleich gestaltet sein? Strandurlaub muss nicht nur Faulenzen sein. Im Gegenteil. Strandurlaub kann auch Aktivurlaub sein. Und dafür haben die Verantwortlichen in der Emilia-Romagna beste Voraussetzungen geschaffen. Neue, hippe Sportarten treffen hier auf längst bekannte, die am Strand jedoch noch ein-

mal ein ganz neues Gefühl mit sich bringen. So lässt sich schnell jeder Tag des Urlaubs anders sportlich gestalten. Und das bei Weitem nicht nur für die ganz Sportlichen unter den Urlaubern.

Wie wäre es zum Beispiel zum Einstieg mit einer Runde Yoga? Oder Pilates? Meditation, Tai Chi? „Le Spiagge de Benessere“ – dieses Willkommensschild prangt über 19 Strandabschnitten zwischen Bellaria und Cattolica. Übersetzt heißt das Wellness-Strände. Jeden Tag haben Urlauber hier die Möglichkeit, an den angebotenen Kursen teilzunehmen. Nicht im stickigen Kursraum eines Fit-

Pilates mit Blick auf das Meer

nessstudios, sondern direkt am Strand, mit Blick auf das Meer. Kosten? Keine. Seit neun Jahren gibt es das Programm mittlerweile. Ebenfalls dazu gehören Ausfahrten mit einem Boot (zu fairen Preisen). Mit Massagebehandlungen oder Meditationskursen an Bord, auf offener See, teils bei Sonnenuntergang. Ein besonderes Erlebnis.

Wer lieber am Festland bleibt, der versucht es mit Nordic Walking. Kennen wir. Vielleicht aber auch nicht. Denn

Ezio Bianchi und sein Team führen ihre Schüler nicht die Promenade entlang. Zu den beiden Nordic-Walking-Stöcken tragen die Sportler keine Turnschuhe, sondern gar kein Schuhwerk. Schließlich geht es runter ans Meer. Nordic Walking am Strand – im knöcheltiefen Wasser oder im Sand. Das zieht verwunderte Blicke der übrigen Strandbesucher an. Aber das macht auch Spaß. Wer bislang über die Nordic Walker mit ihren Stöcken gelacht hat, der sollte die Strandvariante durchaus einmal testen. Denn im Wasser ist nicht nur der Spaßfaktor doppelt so hoch, das Laufen in Wasser und Sand ist auch anstrengender. Die SANWI, die Nordic-Walking-Schule von Ezio Bianchi, liegt direkt am Strand von Riccione, neben der Riminiterme.

Die für Aktivurlauber, aber auch für Entspannungssuchende die nächste Adresse ist. Eine Wellness-Oase mit Meerblick. Die Riminiterme bietet Urlaubern und Einheimischen Angebote von Beautybehandlungen, Saunagängen und entspannenden Aufhalten im Saalraum über Massagen und therapeutische Anwendungen bis hin zu Prävention und Fitness. Sportlich geht es in einem der vier Indoor-Schwimmbecken zu, in dem regelmäßig Aquagymnastikkurse stattfinden. Eine gelenkschonende Art,

sich fit zu halten. Dabei aber nicht minder anstrengend. Ein Saunagang im Anschluss oder ein Bad im 34 Grad warmen Thermal-Becken sorgen jedoch für wohlthuende Entspannung.

Wem das alles mit zu wenig Action verbunden ist, der wagt sich hinaus auf die Wellen. Ein ganzer Strandabschnitt ist in Riccione den Wassersportlern – vor allem den Kite- und Wind-Surfern sowie den Seglern – vorbehalten. Vor dem Vela Club Marano marschiert gerade eine Gruppe mit Surfbrettern und Paddeln ins Meer. Komische Kombination? Hippe Kombination! Das Stand-up-Paddling ist der neueste Trend aus Australien und den USA. Was Cameron Diaz und andere Hollywood-Stars machen, das müssen auch die Europäer ausprobieren. Deshalb bietet die Surfschule Kurse an. Die Teilnehmer stehen auf dem großen Surfbrett und paddeln hinaus aufs Meer. Ein Balanceakt – und ein Training für den ganzen Körper, wie Lehrer Franco erklärt.

Der Muskelkater am nächsten Tag bestätigt das. Und vielleicht ist ein Tag Strandurlaub – Faulenzen, Dösen, Planschen – nun doch gar keine so schlechte Idee mehr...

www.sanwi.it
www.emiliaromagnaturismo.it
www.velaclubmarano.it www.riminiterme.com

Themen



Für Feinschmecker

An den Stränden tummeln sich Muschelsammler, auf den Märkten Delikatessen – wir nennen Ihnen fünf Gründe für einen Urlaub in der Bretagne.

Gewinnspiel

Malerische Landschaften, historische Dörfer, die Highlands – das ist Schottland. Gewinnen Sie eine Reise mit der Fähre und lernen Sie die charmante Stadt Stirling kennen.

Urlaub-auf-See SPECIALS
COSTA Kennenlern-Angebote
Buchbar nur vom 21. - 27.07.12

Mittelmeer & Atlantik	Auf dem Pfad der Historie	Sonniges Mittelmeer
11 Tage Costa Deliziosa (mit VP) An-/Abreisepaket (Flug & Transfer) ab/bis Düsseldorf ab 170 € buchbar! Route: Savona, Barcelona, Casablanca, Teneriffa, Madetra, Malaga, Rom, Savona Termin: 18.11. (+111€), 29.11. & 10.12.12	7 Tage Costa Fascinosa (mit VP) Flüge ab/bis Düsseldorf oder Frankfurt ab 270 € buchbar! Route: Venedig, Bari, Olympia, Santorin, Rhodos, Dubrovnik, Venedig Termin: 15.10. (+111€), 22.10. & 05.11.12	7 Tage Costa Serena (mit VP) An-/Abreisepaket (Flug & Transfer) ab/bis Düsseldorf ab 270 € buchbar! Route: Savona, Rom, Oëbia, Ibiza/Formentera, Mallorca, Marseille, Savona Termin: 09.09. - 16.09.2012
Innenkabine 333 €* Außenkabine 444 €*, Balkonkabine 555 €*	Innenkabine 333 €* Außenkabine 444 €*, Balkonkabine 555 €*	Innenkabine 444 €* Außenkabine 555 €*, Balkonkabine 666 €*

Info & Buchung unter **Urlaub-auf-See.de**
oder 0201 8 30 30 65 (100-1500 Uhr)

URLAUB AUF SEE
Buntes Meer, Ihre Costa Reise