

FÜR NACHHALTIGE IDEALISTEN

JAHRESZEIT: GANZJÄHRIG

DAUER: 1 TAG TOUR



# NACHHALTIGE TOUR DURCH DANZIG

 **Wellbeing**  
tourism



# BEGEBEN SIE SICH AUF EINE WOHLFÜHL-TOUR!

Beim Reisen geht es um Erfahrungen, Erholung, Genuss, das Gefühl von Harmonie, Glück, Spannung, aber während man sich gut fühlt, kann man auch Gutes tun.

Entdecken Sie Gdansk - Ihr Wohlfühlziel.

Diese Route ist speziell entworfen und besteht aus Sehenswürdigkeiten, Aktivitäten und anderen sehenswerten Wohlfühlorten. Wir haben diese Route sorgfältig ausgewählt, um Sie dazu zu inspirieren, authentische Wohlfühlangebote möglichst nachhaltig zu erleben.

Schaffen Sie sich eigenen Erinnerungen mit unseren einladenden Gastgebern und wunderschönen Orten.



## **Wohlfühltourismus ist ein nachhaltiger Tourismus, der Harmonie und Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele ermöglicht.**

Warum sollten Sie unsere Wohlfühl-Dienstleistungen in Anspruch nehmen?

Ein Wohlfühl-Unternehmen kümmert sich um das Wohlergehen der lokalen Bevölkerung, seiner Mitarbeiter und seiner Gäste und dabei Traditionen,

Natur- und Kulturerbe berücksichtigt. Es gibt ihr Wissen gerne an mehr Menschen weiter und begegnet Ihnen und anderen mit Freundlichkeit und Freude. Weitere Unternehmen und Orte des Wohlfühlens, die Gutes tun, finden Sie unter [www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

# MACHEN SIE EINE NACHHALTIGE TOUR IN DANZIG, DER HAUPTSTADT DER WOIWODSCHAFT

Am Rande der Ostsee liegt eine der ältesten und historisch bedeutendsten Städte Polens – das über 1000 Jahre alte Gdańsk – die Hauptstadt der Woiwodschaft, ein Stadtsymbol der Freiheit. Hier können Sie wunderbare Denkmäler bewundern und Naturerlebnisse wie schöne Parks oder Wälder mit hervorragenden Aussichten genießen.

Gdańsk, Sopot und Gdynia bilden den Ballungsraum Tri-City. Wären da nicht die Straßenschilder, die über die Grenzen zwischen den Städten informieren, würde ein unaufmerksamer Tourist gar nicht bemerken, dass er gerade Gdańsk verlassen hat und bereits in Sopot ist. Alle drei Städte gewinnen in den polnischen Rankings

zur Lebensqualität der Menschen, die hier leben, was zweifellos mit der proökologischen Politik der Städte und dem Streben nach nachhaltiger Entwicklung zusammenhängt.

In Gdańsk können Sie Ihre Zeit aktiv verbringen – mit Besichtigungen, Bildung und gleichzeitig mit der Pflege Ihrer Gesundheit und Fitness. Sie können in die Oasen der Natur innerhalb der Stadt eintauchen, wo Sie Ihre Vitalität regenerieren, sich entspannen, ausruhen und etwas für Körper, Geist und Seele tun können. Sie können in einem der vielen öffentlichen und kostenlosen Fitnessstudios im Freien trainieren, Sie können windsurfen, reiten, Yoga, Zumba oder Pilates praktizieren.





HALTESTELLE 1.

## STADT DANZIG – GŁÓWNE MIASTO W GDAŃSKU

Die Danziger Innenstadt - hier befinden sich die wichtigsten und größten Denkmäler Danzigs, wie die Königsstraße mit dem Neptunbrunnen, das Hauptrathaus, der Artushof, die schönsten Bürgerhäuser und ein Komplex repräsentativer Eingangstore zur Stadt.

Lernen Sie die Stadt durch die lokale Küche kennen. Besuchen Sie Restaurants mit traditioneller polnischer Küche, die Küche des ehemaligen polnischen Ostgrenzgebiets, d. h. litauische, ukrainische und russische Küche, sowie Restaurants mit kaschubischen Gerichten. Auch Veganer und Vegetarier werden nicht enttäuscht sein.

Machen Sie eine Pause.  
In der Umgebung gibt es zahlreiche

Cafés, die lokale Köstlichkeiten wie Sanddorn-Käsekuchen anbieten. Wenn Sie etwas mehr Geld ausgeben und gleichzeitig die lokale Gemeinschaft unterstützen möchten, besuchen Sie ein Café, das von einer Sozialgenossenschaft betrieben wird, die Menschen mit Behinderungen als Kellner und Barista beschäftigt. Die Produkte werden ausschließlich aus natürlichen, hochwertigen Erzeugnissen hergestellt.

Schauen Sie sich an, was andere Kultureinrichtungen in der Mainstadt zu bieten haben. Vielleicht haben Sie Glück und stoßen auf das Shakespeare-Festival im Shakespeare-Theater oder eine interessante Vorstellung im Wybrzeże-Theater.



HALTESTELLE 2.

## BERNSTEINMUSEUM



Besuchen Sie das Bernsteinmuseum in der Großen Mühle, die im 14. Jahrhundert von den Deutschherren erbaut wurde und bis 1945 ununterbrochen in Betrieb war.

Im Bernsteinmuseum finden Sie eine große Sammlung der schönsten Bernsteinprodukte, Schmuckstücke und einzigartige Exemplare von Bernsteinbrocken, oft mit überraschenden Einschlüssen. Nehmen Sie an einer Führung teil oder besichtigen Sie die Ausstellung auf eigene Faust. Im Museum erfahren Sie, wie Bernstein entstanden ist und welche Eigenschaften er hat.

Wenn Sie sich fragen, welches Souvenir oder Geschenk Sie aus Gdańsk mitbringen sollen, ist Bernstein eine gute Idee. Vergessen Sie nicht, dass Bernstein

auch gesundheitliche Eigenschaften hat. Sie können einen Likör mit zerkleinertem baltischen Bernstein kaufen, den Sie trinken oder einreiben können. Dieses natürliche Heilmittel wird bei rheumatischen Beschwerden, Bronchitis, Lungenentzündung, Fieber und Migräne eingesetzt. Ein einzigartiges Geschenk sind auch Kissen, die mit ökologischen Buchweizenschalen und natürlichem, rauem baltischem Bernstein gefüllt sind. Hautpflegeprodukte mit Naturbernstein sind ebenfalls eine gute Wahl. Bernstein ist ein natürliches Antioxidans und die darin enthaltenen Mineralien verbessern den Zustand der Haut.

HALTESTELLE 3.

## JUNGE STADT – GDANSK

Der Bezirk befindet sich derzeit in einer Metamorphose. Prüfen Sie, wie sehr es sich verändert. Finden Sie erhaltene historische Werftgebäude und andere Elemente der Infrastruktur. Einige sind bereits renoviert, andere warten noch darauf.

Die alten Gebäude der Postwerft sind zu einem Treffpunkt und Veranstaltungsort geworden. Besuchen Sie Kunstausstellungen, besuchen Sie ein Konzert, üben Sie Yoga bei kostenlosen Kursen an den Sommerwochenenden. Die Junge Stadt ist ein perfekter Ort, um sich in die lokale Gemeinschaft zu integrieren. Kommen Sie auf eine Tasse Kaffee vorbei, essen Sie zu Mittag, nehmen Sie an einer Party teil oder entspannen Sie sich am Abend.

In der Werft gibt es einen Street-Food-Komplex, der eine breite Palette von Dienstleistungen anbietet. Alle

Gerichte werden von jungen Leuten mit Leidenschaft aus frischen, saisonalen Zutaten zubereitet, so dass die Gäste traditionelle Gerichte in neuen und überraschenden Varianten entdecken können.

Kaufen Sie Unikate, die von jungen Künstlern und Kunsthandwerkern hergestellt wurden, informieren Sie sich über das aktuelle Konzert- und Veranstaltungsprogramm, erleben Sie Kunst oder sehen Sie sich einen Film an der Wand des 100 Jahre alten Werftgebäudes an.



---

 Ca. 1 Stunde



## HALTESTELLE 4. GARNIZON

Gegenwärtig ist Wrzeszcz nicht nur wegen der von der Stadt durchgeführten Revitalisierungsprojekte einen Besuch wert, sondern auch wegen interessanter Initiativen von Liebhabern des grünen Lebensstils sowie neuer Plätze, die in ehemaligen Industriegebieten des Bezirks entstanden sind.

Wer auf der Suche nach Harmonie und Ruhe ist, wird sicherlich das örtliche Yogastudio mögen, das an warmen Tagen Kurse im Freien im historischen Kuźniczki-Park anbietet.

Vergessen Sie nicht, das Öko-Zentrum zu besuchen, in dem Produkte verkauft werden, die von lokalen Herstellern aus Abfällen hergestellt werden. Hier finden Sie auch Bio-Lebensmittel,

Schönheits- und Pflegeprodukte. Es werden auch Do-it-yourself-Sets verkauft, die Grundstoffe enthalten, mit denen Sie zu Hause Ihre eigenen Kosmetika oder Reinigungsmittel herstellen können. Das Öko-Zentrum ist nicht nur ein Geschäft. Es ist auch ein Selbstbedienungs-Kaffeehaus, in dem Sie Ihren Lieblingskaffee oder Kräutertee selbst aufbrühen können, ganz nach Ihrem Geschmack.





HALTESTELLE 5.

## PARK OLIWSKI

Der historische Park, der als der schönste Park in Danzig gilt, wurde im 15. Jahrhundert von den Zisterziensern als Klostergarten angelegt. Der Park ist ein sehr beliebter Ort zum Entspannen, Picknicken und Genießen der vielen Sehenswürdigkeiten. Verpassen Sie auf keinen Fall die Grotty Szeptów, die „Flüsterhöhlen“ (auch bekannt als „Ohren des Dionysos“) - versuchen Sie, das Flüstern der anderen zu hören.

Der Oliwa-Park ist ein idealer Ort für Menschen, die gerne im Freien spazieren gehen und sich entspannen

möchten. An heißen Tagen gibt es nichts Schöneres, als durch gewölbte Spaliere für Kletterpflanzen zu spazieren. Sie können sich auf einer Bank oder einfach im Gras ausruhen.

Jedes Jahr im August erklingt im Oliwa-Park klassische Musik, denn dann findet dort das Internationale MOZARTIANA-Festival statt.

Es lohnt sich auch, durch die schönen Straßen von Old Oliwa zu spazieren oder auf einem der nahe gelegenen Märkte einzukaufen.

---

 ca. 2 Stunden





# Ihre Reiseart macht einen Unterschied!

Ein großer Teil des Reisens besteht darin, von Ort zu Ort zu gelangen. Egal, ob Sie im Ausland oder in den lokalen oder regionalen Gemeinschaften unterwegs sind. Es gibt eine Vielzahl von Transportmöglichkeiten, aber als Gast, der sich wohlfühlt und Gutes tun will, ist ein nachhaltiges Transportmittel zu bevorzugen. Nachhaltige Verkehrssysteme leisten einen positiven Beitrag zur ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Nachhaltigkeit der Gemeinschaften, die sie bedienen. Im folgenden Beispiel können Sie sehen,

wie verschiedene Verkehrsmittel mehr oder weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen pro Personenkilometer verursachen. Wir hoffen, dass dieses Beispiel Ihnen dabei helfen kann, Ihre Verkehrsmittelwahl zu ändern.

**Hinweis:** Die unten aufgeführten Verkehrsmittel dienen nur zu Vergleichszwecken. Prüfen Sie die Verfügbarkeit an Ihrem Zielort. Unterschiedliche Verkehrsmittel können sich auf die vorgeschlagene Länge der Route auswirken.

## Wählen Sie klug und reduzieren Sie Ihren ökologischen Fußabdruck!



**Fahrrad – 0 g/CO<sub>2</sub>**  
BESTE WAHL, GERINGER AUSSTOSS



**Elektrisches Fahrrad – 59 g/CO<sub>2</sub>**  
GERINGER AUSSTOSS



**ÖPNV – 351 g/CO<sub>2</sub>**  
MITTLERER AUSSTOSS



**Auto mit Biokraftstoff – 183 g/CO<sub>2</sub>**  
MITTLERER AUSSTOSS



**Elektroauto – 268 g/CO<sub>2</sub>**  
MITTLERER AUSSTOSS



**Auto – 703 g/CO<sub>2</sub>**  
GROSSER AUSSTOSS





Diese Broschüre wird im Rahmen des Projekts SB WELL (Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for Good Practices & Promotion) mit Unterstützung des EU Interreg South Baltic Programme produziert.



European  
Regional  
Development  
Fund

SB  WELL

*Der Inhalt dieser Broschüre liegt in der alleinigen Verantwortung der Autor\*innen und kann in keiner Weise als Meinung der Europäischen Union, der Verwaltungsbehörde oder des Gemeinsamen Sekretariats des Interreg South Baltic Programme 2014-2020 angesehen werden.*

Images credit: Katarzyna Kucharek, Joanna Kohnen, Justyna Janczak, Manuela Steimle, Anna Dziadkiewicz, PROT, Visit.Gdansk, worldisbeatutiful.eu, pexels.com, pixabay.com