



PRESSEINFORMATION 01

19.01.2026

Kraft-Cocktail gegen den Winter-Blues

Veranstaltungs-Highlights und gesunde Auszeiten auf Fischland-Darß-Zingst

Winter und Frühling auf Deutschlands schönster Halbinsel bieten nicht nur Ruhe und Natur, sondern auch zahlreiche Höhepunkte für Körper, Geist und Kultur. Die Region verbindet gesundheitsfördernde Erlebnisse mit inspirierenden Veranstaltungen – ideal für Urlauber in der Vor- und Nachsaison.

„Die Region Fischland-Darß-Zingst und das Küstenvorland steht für naturnahe Erholung und kulturelle Vielfalt – gerade in der ruhigeren Jahreszeit laden wir dazu ein, neue Kraft zu schöpfen und inspirierende Momente zu erleben“, so Geschäftsführerin Julia Bülow, Tourismusverband Fischland-Darß-Zingst e.V..

Winter: Natur erleben und Kraft tanken

Die kalte Jahreszeit auf Fischland-Darß-Zingst steht für natürliche Erholung. Das Ostseereizklima wirkt, wie eine Medizin zum Einatmen: Die Mischung aus frischer Luft, Wasser, Wind und Sonne stärkt das Immunsystem und befreit die Atemwege. Spaziergänge an den weiten Stränden, Joggen, Yoga oder Meditation direkt an der Brandungszone fördern das Wohlbefinden – besonders in der ruhigen Winterzeit. Kostenlose Winter-Führungen im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft laden dazu ein, die „Winterliche Boddenlandschaft“ oder den „Wilden Wald am Meer“ gemeinsam mit Rangern zu entdecken. In den Winterferien gibt es spezielle Familienführungen mit interaktiven Aktionen (www.nationalpark-vorpommersche-boddenlandschaft.de/erleben-erholen/termine-veranstaltungen/rangerfuehrungen-im-ueberblick).

Frühling: Saisonstart und kulturelle Vielfalt

Mit dem Frühling beginnt die Veranstaltungs-Saison: Das Ostseeheilbad Zingst eröffnet am 21. März mit dem „Lichtertanz der Elemente“ – einer eindrucksvollen Show aus Wasser, Feuer, Licht und Laser direkt am Strand. Zu Ostern folgen zahlreiche Feste, Märkte, Konzerte und Kinderprogramme in den Urlaubsorten der Region. Die Osterfeuer an den Stränden, das traditionelle Fischländer Strandgalopprennen und vielfältige Naturführungen machen den Saisonstart erlebbar.

Ein sportlicher Höhepunkt ist der DarßMarathon am 25./26. April, der durch Küstenwälder, Strände und Fischerdörfer führt und Formate für alle Altersgruppen bietet (www.darss-marathon.de).

Gesundheit und Glücksmomente in der Nebensaison

Das milde, trockene Ostseeklima ist besonders für Allergiker und Menschen mit Hautproblemen geeignet. Die Region bietet mit rund 2.000 Sonnenstunden jährlich viele Glücksmomente. Die feinen Meerwassertröpfchen, die durch den Wellengang entstehen, wirken wie eine natürliche Inhalation und fördern die Gesundheit. Bewegung an der frischen Luft, ob beim Nordic Walking, Radfahren oder Wandern, unterstützt die Regeneration und stärkt die Abwehrkräfte.

Sommerliche Kultur- und Naturhighlights

Auch im Sommer und Spätsommer setzt die Region kulturelle Akzente: Das Umweltfotofestival »horizonte zingst« (29. Mai – 7. Juni 2026) zeigt internationale Fotoausstellungen und bietet Workshops, Fotomarkt und abendliche Bilderfluten am Strand. Das Jazzfest Ahrenshoop (18.–21. Juni 2026) feiert sein 25-jähriges Jubiläum mit Stars wie Max Mutzke und Curtis Stigers. Das Barther Kinderfest (20. Juni 2026) ist das älteste Kinderfest Mecklenburg-

Vorpommerns und UNESCO-Kulturerbe. Die 25. Konzertreihe „Naturklänge“ (Sommer 2026) verbindet Musik und Natur an besonderen Orten. Die Darß-Festspiele Born, die Hafentage Dierhagen, das Wustrower Strand-Open-Air, das Moorgeisterfest Graal-Müritz, das Dahlienfest Bad Sülze und das Pangea Festival in Püttnitz bieten weitere Höhepunkte für jeden Geschmack.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen der Region: <https://www.fischland-darss-zingst.de/>



Bildunterschrift: Weststrand Seebad Born im Winter ©Voigt & Kranz UG



Bildunterschrift: Strand Torfbrücke/Graal-Müritz ©Scholz-Witzel



Bildunterschrift: 21. DarßMarathon 2026 ©Seebad Born

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Pressekontakt

Simone Marks
Kommunikation und Stakeholder Management

Tourismusverband Fischland-Darß-Zingst e.V.

Im Kloster 15

18311 Ribnitz-Damgarten

Tel. 03821 88926-14

Mobil. 0176 42795539

Fax. 03821 88926-20

Mail: Simone.Marks@tv-fdz.de

www.fischland-darss-zingst.de

www.facebook.com/tv.fdz

www.instagram.com/fischlanddarsszingst/