

## Reise im TV

## Samstag, 13. Juli

09.30 Uhr BR Welt der Tiere: Orang-Utan-Wälder – Im Traum vom Regenwald  
10.45 Uhr Phoenix: Wildes Indochina: China – Paradies im Wandel  
11.30 Uhr ARD Naturparadiese mit Zerkow: Kongo – Schutz für den Gorilla  
12.15 Uhr ARD Naturparadiese mit Zerkow: Südamerika – Rettung für die Vogelwelt  
13.00 Uhr ARD Naturparadiese mit Zerkow: Schweden – Einsatz für die Alpenrosen  
14.45 Uhr ARD Naturparadiese mit Zerkow: Norwegen – Rückkehr zu den Eissteinzeiten  
16.25 Uhr Phoenix: Frankreich, Frankreich: Zu Gast in Frankreich: Spät und der wilde Süden  
17.00 Uhr Phoenix: Frankreich, Frankreich: Zu Gast in Frankreich: Von der Côte d'Azur zum Atlantik  
18.45 Uhr Phoenix: Frankreich, Frankreich: Zu Gast in Frankreich: Untertage in der Bretagne

## Sonntag, 14. Juli

12.45 Uhr BR Bayern erleben: Mit dem Luftschiff über Bayern  
16.30 Uhr ARD Zoom auf Moskau  
18.30 Uhr Phoenix: Von der Elbe an die Adria: Eine ungewöhnliche Reise mit der Tante W  
18.45 Uhr ARD: Zu Tisch: La Carriera  
19.45 Uhr BR Bergauf Bergab: Das Magische für Bergsteiger  
20.25 Uhr BR Unter unermesslichem: Aufschlagsgeschichten – Zwischen Aufstieg und Sturz  
21.30 Uhr ARD: Das Tour: Wälder, Acker, London – Das regale Dörfchen

## Montag, 15. Juli

11.30 Uhr BR Länder Menschen Abenteuer: an Island – Feuer im Herzen  
12.20 Uhr Travel Minutes, da will ich hin!  
13.30 Uhr BR Expedition in die Natur: Wilde Tiere, tolle Touren – Tier in Aktion  
13.50 Uhr Travel Minutes, da will ich hin!  
14.25 Uhr Phoenix: Ägypten von oben: Die wunderbaren Städte  
14.30 Uhr Travel Minutes, da will ich hin!  
15.20 Uhr Travel Paris – Stadt der Liebe und des Lichts  
21.30 Uhr BR Bayern erleben: Bad Flöding – Das Gelächert der Langhörnchen

## Dienstag, 16. Juli

11.25 Uhr BR Der Wassermann: 50 Jahre Tauchen in Flüssen und Seen  
11.30 Uhr BR Länder Menschen Abenteuer: an: Japan – Wunderhäuser in China  
12.25 Uhr ARD: Griechenland – Von Insel zu Insel: Die Kykladen  
13.45 Uhr Phoenix: Unbekanntes Afrika: Kalahari  
13.50 Uhr ARD Stadt Land Kunst: Mail / Venedig / Chicago  
13.55 Uhr BR Expedition in die Natur: Kalte Paradiese zwischen Landsee und Wäldern

## Mittwoch, 17. Juli

11.25 Uhr BR Überwasserfliegen: Nager  
11.30 Uhr BR Länder Menschen Abenteuer: an: Die Karibischen Inseln – Gran Canaria und La Gomera  
12.25 Uhr ARD: Griechenland – Von Insel zu Insel: Der Dodekanes  
13.50 Uhr ARD Stadt Land Kunst: Zaubern der bestechlichen Insel Oahu / Hawaii / Alaska im Herzen  
13.55 Uhr BR Expedition in die Natur: Camp Leben im Wandel – Traben Trekking an der Meise

## Donnerstag, 18. Juli

11.25 Uhr BR Das InselLand: Naturreise im Herzen Brandenburg  
11.30 Uhr BR Länder Menschen Abenteuer: an: Cornwall – Ferien im Herrenhaus  
12.25 Uhr ARD: Griechenland – Von Insel zu Insel: Die Ionischen Inseln  
13.50 Uhr ARD Stadt Land Kunst: Inselwelt: Neopolen / Amorgos / Betanora  
13.55 Uhr BR Expedition in die Natur: Untertage in Götterland

## Freitag, 19. Juli

11.25 Uhr BR Wildes Deutschland – Grenzgeländer am Grünen Band  
12.25 Uhr ARD: Griechenland – Von Insel zu Insel: Der Peloponnes  
13.50 Uhr ARD Stadt Land Kunst: Angewandte Kunst / Umbau / Japan  
13.55 Uhr Travel: Der Duft des Orient – Die Weltreiseträume  
13.55 Uhr BR Expedition in die Natur: Schichtenwanderung im Südschwarzwald



Der Südstrand auf Föhr

FOTO UPSTALSBOOM WELLNESS RESORT/HARALD BICKEL

# Friesische Karibik

Kilometerlange weiße Sandstrände, saftige Marschwiesen, grüne Wälder und urige Friesendörfchen, dazu das milde, vom Golfstrom begünstigte Seeklima – nicht umsonst nennt man Föhr auch die „friesische Karibik“.

Der Urlaub beginnt bereits bei der Anreise. Von der Fähre aus bieten sich traumhafte Blicke aufs Meer und die Halligen. Oft lassen sich Seehunde auf den nahen Sandbänken beobachten. Schließlich zeigt sich in der Ferne Föhr: eine grüne Perle mitten im Weltenerbe Wattenmeer – sanft von der blauen Nordsee umspült.

Bei der Ankunft eröffnet sich der Blick auf die wunderschöne, komplett barrierefreie Strandpromenade und den 15 Kilometer langen, feinen, weißen Sandstrand von Wyk. Schon seit 1819 ist Wyk staatlich anerkanntes Seebad und auch heute kommen viele Gäste nach Föhr, um die befreiende und belebende Wirkung auf Körper und Geist zu erfahren.

2019 feiert das beschaulich schöne Hafenstädtchen sein 200-jähriges Bestehen. Die Hauptfeierlichkeiten finden im Rahmen einer Festwoche vom 15. bis 20. Juli

2019 statt. Weitere Veranstaltungs-Highlights sind die Musical Night am 7. August oder das zweitägige Hafenfest mit Feuerwerksspektakel am 9. und 10. August.

Die passende Unterkunft, um bei einer erholsamen Auszeit die Sorgen des Alltags hinter sich zu lassen, liegt ruhig am Rande von Wyk und direkt am herrlichen Südstrand. Im neuen Upstalsboom Wellness Resort Südstrand erleben Gäste Genuss und Entspannung in einer völlig neuen Dimension. Dafür sorgt unter anderem die 2000 Quadratmeter große Wohlfühlloase „eilun spa“. Hier laden ein Innen- und Außenpool, ein Fitnessbereich, eine Sauna mit Biosauna, Dampfbad und zwei finnischen Saunen mit Blick aufs tiefblaue Meer sowie ein vielfältiges Anwendungsangebot zum Erholen und Krafttanken ein.

Jeder Gast bekommt dabei die Möglichkeit, sich sein Wohlfühlprogramm individuell zusammenzustellen. Die einzelnen

Bausteine bestehen aus Körpermassagen, kosmetischen Behandlungen, Achtsamkeit, zum Beispiel durch Meditation, und Fitness. SPA-Managerin Heike Lehner ist zuständig für das Wellness-Konzept und hilft den Gästen, aus dem Sog des Alltags zu entfliehen und Körper, Geist und Seele zu stärken.

Wer lieber an der frischen Luft aktiv wird, nutzt das herrlich sonnige Wetter im Sommer für ausgiebige Fahrradtouren und Spaziergänge, zum Wind- und Kitesurfen an der Nordsee oder einfach zum Relaxen am Strand. Genussmomente für Feinschmecker garantieren anschließend die eleganten Hotelrestaurants.

Der Morgen im Upstalsboom Wellness Resort beginnt im „bi a wik“. Ein Gourmet-Langschläferfrühstück bis 12 Uhr sorgt für einen guten Start in den Tag. Im Fine-Dining-Restaurant „biike“ liegt der Fokus auf regionalen und saisonalen Pro-

dukten und authentisch „nordisch deutscher“ Küche. So findet der Gast auf der Speisekarte unter anderem eine klassische Nordseekrabben- oder eine feine Käseauswahl vom Ziegenhof Matzen.

Wer es etwas internationaler mag, der ist in der „sydbar“ gut aufgehoben. Die Strandbar unmittelbar an der Promenade, eingebettet in die Dünen und mit uneingeschränktem Meerblick, begeistert durch authentisches Streetfood aus der ganzen Welt. An der gemütlichen Hotelbar „hygge“ klingt der Abend schließlich bei einem Cocktail oder einem Gläschen Wein perfekt aus.

Upstalsboom Wellness Resort Südstrand, Gmelinstraße 11, 25938 Wyk auf Föhr, Tel. (04681) 992 00, E-Mail: [wellnessresort@upstalsboom.de](mailto:wellnessresort@upstalsboom.de) [www.resort-suedstrand-foehr.de](http://www.resort-suedstrand-foehr.de)



Der Außenpool der großen Wohlfühlloase „eilun spa“

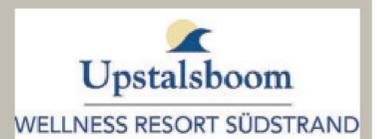
FOTO PAUL SCHIMWEG

## Urlaub auf Föhr zu gewinnen

Der heutige Gewinn: Fünf Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer im Upstalsboom Wellness Resort Südstrand auf Föhr. Inklusive täglich reichhaltiges Genießer-Frühstücksbuffet bis 12 Uhr, 1x Minibarfüllung, kostenloses WLAN und Nutzung des „eilun spa“ mit Innen-/Außenpool, verschiedenen Saunen, Dampfbad, Fitness- und Sportbereich, Ruheoasen und vieles mehr. Eigene Anreise. Die Reise ist ein Jahr gültig, außerhalb der Hochsaison.

Wenn Sie gewinnen möchten, müssen Sie nur folgende Frage beantworten:  
**Wann steigt auf Föhr die Musical Night?**

Rufen Sie an diesem Wochenende (13./14. Juli) die Telefonnummer 01 37 8 26 00 64 an, nennen das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer. Ein Anruf aus dem Festnetz der Telekom kostet 0,50 Euro. Datenschutzinformation unter: [daten-schutz.tmia.de](http://daten-schutz.tmia.de).



Oder schicken Sie uns eine SMS mit dem Text RN Reise gefolgt von der Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Kurzwahl 52020 (0,49 Euro/SMS inkl. 0,12 Euro VF D2-Anteil). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Verlagsmitarbeiter dürfen nicht teilnehmen. Der Gewinner wird benachrichtigt. Angaben zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten und den Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO erhalten Sie unter [www.lensing-media.de/datenschutz](http://www.lensing-media.de/datenschutz)

Die Reise ins Kleinwalsertal hat Petra Smith aus Dortmund gewonnen.