MEDICLIN
KLINIK REICHSHOF

Die **MediClin Klinik Reichshof** ist eine moderne Fachklinik für Rehabilitation und Akutmedizin. In der Rehabilitation mit neurologischen und pneumologischen Behandlungsschwerpunkten, in der Akutmedizin im Bereich der Neurologisch-Neurochirurgischen Frührehabilitation und Beatmung.

Medizinisch-therapeutische Behandlungsleistungen werden immer so geplant, dass der Patient im Mittelpunkt steht. Die Therapeuten aus unterschiedlichen Berufsgruppen arbeiten interdisziplinär. Eine wesentliche Zielsetzung der Rehabilitation besteht darin, die Betroffenen zu befähigen, mit ihrer Krankheit adäquat und selbstbestimmt umzugehen und trotz Einschränkungen vor allem ihre Funktionen im Beruf wahrzunehmen sowie ihre Rollen in Familie und Gesellschaft so weit wie möglich auszuüben.


**MediClin Klinik Reichshof**
Berglandstraße 1
51580 Reichshof-Eckenhagen
Tel.: 02265 - 995-0
www.klinik-reichshof.de

**Kurarzt Dr. med. Jürgen Bonnert**
MediClin Klinik Reichshof
Berglandstraße 1
51580 Reichshof-Eckenhagen
Tel.: 02265 - 995-212


## Vitalität & Naturgenuss

**IHR VITALITY COACH:**
Dorothee Bastian

Heilklimatherapeutin & zertifizierte Gesundheitswanderführerin (DWV)

Bei den verschiedenen Gesundheitswanderungen rund um den Heilklimatischen Kurort Eckenhagen wird das Wandern mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie kombiniert. Ziel ist die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und die Steigerung der Ausdauerfähigkeit.

Weitere Informationen sind bei der Kur- & Touristinfo Reichshof sowie unter www.dorothee-bastian.de erhältlich.

## GESUND WERDEN UND BLEIBEN

– das steht im Heilklimatischen Kurort Eckenhagen im Vordergrund. Hier fördert das Reiz- und milde Schonklima Gesundheit und Erholung. Ein mäßiger Kältereiz und atmosphärische Faktoren wie Temperatur, Luftfeuchte und Wind stimulieren den Organismus. Voraussetzung ist eine maßvolle Bewegung wie Wandern oder Walken. Eckenhagen liegt eingebettet in eine sanft geschwungene Mittelgebirgslandschaft in der Gemeinde Reichshof.

Auf den fünf sorgfältig gestalteten Heilklimawanderwegen kann die zur Regeneration notwendige Bewegung gezielt und dosiert vorgenommen werden. So können eigene Kräfte wieder aufgebaut werden, was übrigens auch in der kalten Jahreszeit wichtig ist. Denn auch eine ungemütliche Witterung kann die Gesundheit stärken und die Regeneration fördern.

Der ca. 1,5 Hektar große Kurpark in Eckenhagen ist barrierearm angelegt und verfügt über eine große Teich- und Brunnenanlage umgeben von Ruhebänken und Waldsofas. Ein reizintensiver Barfußpfad mit benachbartem Kneipp-Wassertretbecken sowie ein Musikpavillon, in dem regelmäßig Kurkonzerte und auch andere kleinere Veranstaltungen stattfinden, runden das Angebot ab. Für Kinder ist am unteren Ende des Parks ein Spielplatz angelegt. Durch die facettenreiche Gestaltung lädt der Park alle Generationen zum Verweilen ein und bietet durch seine unterschiedlichen Bereiche den idealen Platz zur Rast, Entspannung und Zerstreuung jedweder Art. Durch seine Anbindung an die MediClin Klinik Reichshof bildet er die Verbindung in die Ortsmitte.

### WEITERE INFORMATIONEN

Kur- & Touristinfo Reichshof | Reichshofstraße 30 | 51580 Reichshof-Eckenhagen
Tel: 02265-470 | www.ferienland-reichshof.de | kurverwaltung@reichshof.de

Ferienland Reichshof
Heilklimatischer Kurort
Naturpark Bergisches Land – Wo Heimat Wureelu hat!
Unsere Region: Das Bergische

Gesundheit. Erholung. Wellness.

Kurgebiet Eckenhagen

## Naturerlebnis & Durchatmen

# Heilklima-Wanderwege

## im Kurgebiet Eckenhagen

www.ferienland-reichshof.de

monte mare

**Erholung vom Alltag, Regeneration für den Körper – das monte mare Reichshof lädt zum Entspannen ein!**

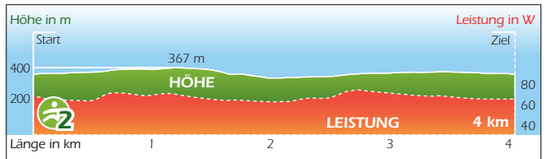
Im **monte mare Reichshof-Eckenhagen** finden Sie alles, was einen entspannenden Kurzurlaub ausmacht: Sportlich können Sie sich im Schwimmbad mit 25-Meter-Becken und Sprunganlage betätigen und den Alltag im Wasser hinter sich lassen.

Das monte mare Reichshof-Eckenhagen bietet ein breites Angebot an Schwimm- und Fitnesskursen sowie Aktivitäten rund um das nasse Element. Trainieren Sie auf sanfte Art Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Ganz entspannt oder aktiv: Im Kursprogramm ist für jeden Geschmack und jede Altersgruppe das Passende dabei.

Wenn Sie es ruhiger und entspannter mögen, ist das monte mare Sauna- & Wellnessparadies genau das Richtige für Sie. Genießen Sie die Vielfalt der Saunalandschaft und relaxen Sie im großzügigen und ansprechend gestalteten Innenbereich. Oder lassen Sie sich mit einer Massage oder einer entspannenden Wellnessbehandlung verwöhnen und gönnen Sie sich magische Momente im monte mare Reichshof-Eckenhagen.

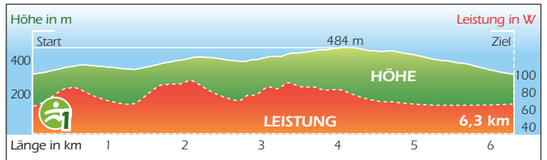
**monte mare Reichshof**
Hahnbucher Straße 21
51580 Reichshof-Eckenhagen
Tel.: 02265 - 99740-0
www.monte-mare.de/reichshof

für Kurkarteninhaber
**2 Stunden Sauna GRATIS**



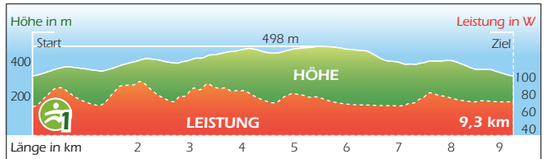

**Anforderungen aufgrund des Weges: GERING**
Rundweg mittlerer Länge (4,0 km) mit überwiegend flachen Anstiegen von insgesamt etwa 80 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 230 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: MITTEL**
Zu Beginn stimulierend im Bereich sonniger und windausgesetzter Wegabschnitte; dann überwiegend gedämpfte und nahezu gleichbleibende Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer insbesondere im Bereich der Siedlungsflächen gelegentlich Wärmebelastung.




**Anforderungen aufgrund des Weges: MITTEL**
Rundweg mittlerer Länge (6,3 km) mit überwiegend flachen und mäßigen, kurzfristig auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 220 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 400 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: gering**
Überwiegend gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Nur kurze reizintensivere Wegabschnitte am Ausgangspunkt und im Bereich von Lichtungen. Im Sommer insbesondere in Ortslage gelegentlich, sonst selten Wärmebelastung.




**Anforderungen aufgrund des Weges: HOCH**
Langer Rundweg (9,3 km) mit überwiegend flachen und mäßigen, zum Teil aber auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 300 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 580 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: MITTEL**
Überwiegend vor Sonne und Wind geschützter Weg im Wald. Kurzfristig erhöhte Reizintensitäten entlang offener Freiflächen. Im Winter vermehrt, auf den höher gelegenen Wegabschnitten häufig Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.

## DER WEGWEISER

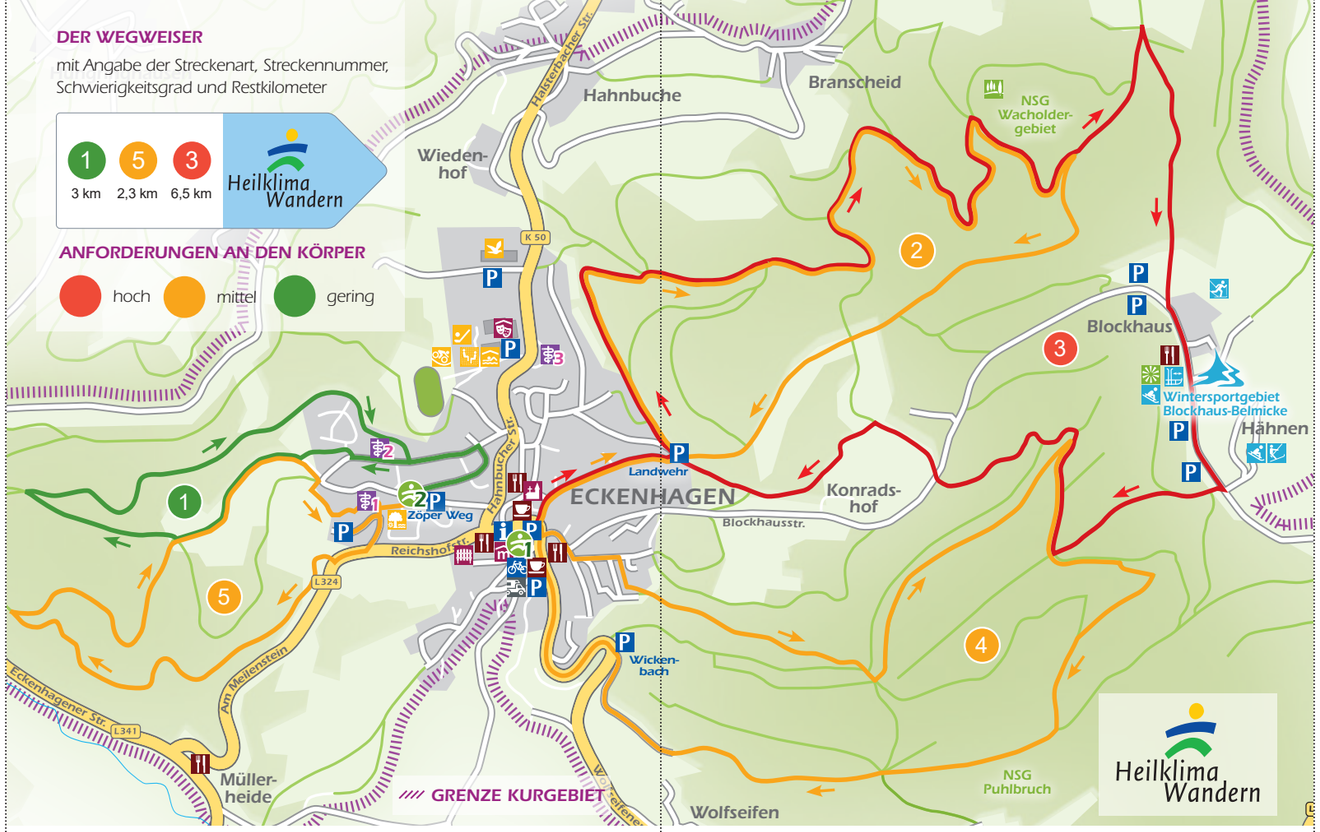
mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer

1 3 km | 5 2,3 km | 3 6,5 km

Heilklima Wandern

## ANFORDERUNGEN AN DEN KÖRPER

hoch | mittel | gering




### ALLGEMEINES

- Parkplatz
- Kur- & Touristinfo
- Wohnmobilstellplatz
- Restaurant, Gaststätte, Imbiss
- Café

### MED. EINRICHTUNGEN

- MediClin Klinik Reichshof
- Heilpraktiker Karl-Werner Doepp & Physiotherapie
- My Way Privatklinik

### FREIZEIT

- Affen- und Vogelpark mit Indoorhalle
- Kurpark mit Skulpturen, Musikmuschel, Wassertretbecken und Barfußpfad
- Minigolf
- monte mare Hallenbad
- monte mare Saunalandschaft
- Pumptrack
- Schwalbe Fahrradpark Tour-Startpunkt

### KULTUR

- Ev. Barockkirche (offene Kirche)
- Puppen- und Mineralienmuseum
- Bauernhofmuseum
- Kulturforum

### WINTERSPORT

- Langlaufloipen
- Rodelhang
- Schlepplift
- Langlauf- und Rodelverleih

### WANDERN

- Aussichtspunkt
- Wacholderheide

### STARTPUNKT 1

Kur- & Touristinfo Reichshof, Reichshofstraße 30

Startpunkt der Touren 2,3 & 4

### STARTPUNKT 2

Kurpark, Zöper Weg

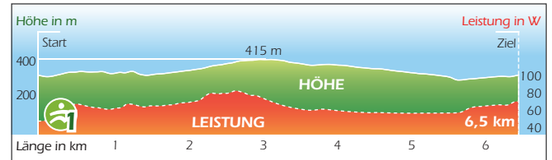
Startpunkt der Touren 1 & 5

## MITTELGEBIRGSKLIMA

Schonklima – Höhenreiz und Strahlungsfaktoren sind im Mittelgebirgsklima gegenüber dem Hochgebirgsklima deutlich abgeschwächt. Therapeutisch von Bedeutung sind vor allem die Schonfaktoren des Waldklimas. Zu diesen zählen in der Hauptsache die hohe Luftreinheit und die geringe Wärmebelastung. Das Mittelgebirgsklima eignet sich bestens für Klimatherapien. Sämtliche Krankheitsbilder können behandelt werden. Wegen der niedrigen Reizintensität eignet sich das Mittelgebirgsklima auch für Personen mit verminderter Belastbarkeit und zur Rekonvaleszenz.

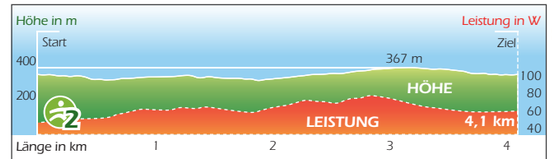
## REIZ- UND SCHONFAKTOREN

Alle Heilklimatischen Kurorte sind von der Natur verwöhnt. Bei ihrer Einteilung in bioklimatische Zonen unterscheidet man zwischen Reizstufen und Schonstufen. Bei akuten gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich eher ein schonenderes mildes Klima. Reizklima eignet sich dagegen bestens zur Vorbeugung und Abhärtung.




**Anforderungen aufgrund des Weges: MITTEL**
Rundweg mittlerer Länge (6,5 km) mit überwiegend flachen und mäßigen Anstiegen, aber auch Passagen mit starker Steigung von insgesamt etwa 190 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 390 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: GERING**
Überwiegend ausgeglichene und gleichbleibende klimatische Bedingungen im Schutz des Waldes. Reizintensiverer Wegabschnitt nur im Bereich des Ausgangspunktes. Im Sommer in Ortslage gelegentlich, sonst selten Wärmebelastung.




**Anforderungen aufgrund des Weges: MITTEL**
Rundweg mittlerer Länge (4,1 km) mit überwiegend flachen und mäßigen Anstiegen von insgesamt etwa 130 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 250 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: MITTEL**
Zu Beginn und am Ende des Weges stimulierend durch Sonne und Windexposition. Sonst gleichbleibende und gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer im Bereich der offenen Siedlungsflächen gelegentlich, sonst selten Wärmebelastung.