

Wälder. Wiesen. Weitblick.

Wandergeliebtes
Reichshof

Geführte Wanderungen & Radtouren

2020

13. Reichshof
Rad- und Wanderwoche

www.ferienland-reichshof.de





UNTERWEGS ...

... auf Reichshofer Pfaden inmitten Bergischer Natur

Gemeinsam mit fachkundigen WanderführerInnen und Guides die abwechslungsreiche Natur erkunden, bunte Mischwälder durchstreifen, über die Reichshofer Höhen wandern und in den Genuss traumhafter Landschaftserlebnisse kommen.

Ob der Klassiker der Wacholderwanderung oder auf „verbotenen Wegen“ entlang der Wiehltalsperre, ob sportlich mit Nordic Walking-Stöcken oder dem MTB unterwegs, ob lehrreich die regionale Vielfalt der Pilze entdecken oder auf einem kulinarischen Streifzug durch unser schönes Ferienland Reichshof. Die Vielfalt der Tourenvorschläge ist groß!

„Natur pur“ heißt es während der 13. Reichshof Rad- und Wanderwoche, die vom 19. bis 27. September stattfindet. Es geht mit dem Aggerverband durch die Staumauer der Wiehltalsperre und gemeinsam mit der Biostation Oberberg hinein ins - zu dieser Zeit - prächtig blühende Wacholdergebiet. Für Kulinarik-Begeisterte ist ein Kräuterworkshop auf dem Konradshof genau das Richtige.

Den Abschluss der Rad- und Wanderwoche bietet der 4. Eckenhäaner Landmarkt am 27. September. Neben zahlreichen Ausstellern mit hochwertigen und vor allem regionalen Produkten, wird der Tag musikalisch als auch kulinarisch einiges zu bieten haben. Unter dem Motto „Besonderes von Land und Leuten“ laden wir Sie herzlich ein!

ÜBERSICHT

Sa	28.03.2020	Kräuterworkshop auf dem Konradshof	
Sa	04.04.2020	Kräuterführung auf dem Konradshof	
Sa	04.04.2020	Zeit des Erwachens	
So	05.04.2020	Bergsport am Blockhaus	
Di	14.04.2020	Hobby-Nordic-Walker laden ein	
Sa	25.04.2020	Kräuterworkshop auf dem Konradshof	
So	26.04.2020	Bergsport am Blockhaus – E-Bike	
Fr	01.05.2020	Naturerlebnis trifft Naturmenü	
Fr	01.05.2020	Naturfotografie an der Wiehltalsperre	
So	03.05.2020	Bergsport am Blockhaus	
Sa	09.05.2020	Wacholder – mehr als nur Gewürz und Getränk	
Sa	09.05.2020	Kräuterführung auf dem Konradshof	
Di	12.05.2020	Hobby-Nordic-Walker laden ein	
Sa	16.05.2020	Über verbotene Wege entlang der Wiehltalsperre	
So	17.05.2020	Eckenhagen – von Kirche bis Kaiser	
So	24.05.2020	Bergsport am Blockhaus – E-Bike	
Sa	30.05.2020	Kräuterworkshop auf dem Konradshof	
Sa	30.05.2020	Naturfotografie an der Wiehltalsperre	
Sa	06.06.2020	Wacholderwanderung	
Sa	06.06.2020	Kräuterführung auf dem Konradshof	
So	07.06.2020	Bergsport am Blockhaus	
Di	09.06.2020	Hobby-Nordic-Walker laden ein	
Di	16.06.2020	Die Wiehltalsperre – Wie kommt das Wasser zu uns?	
Fr	19.06.2020	Wanderung zur Silberkuhle	
Sa	20.06.2020	Kräuterworkshop auf dem Konradshof	
So	28.06.2020	Bergsport am Blockhaus – E-Bike	
So	05.07.2020	Naturerlebnis trifft Naturmenü	
So	05.07.2020	Bergsport am Blockhaus	
Di	14.07.2020	Hobby-Nordic-Walker laden ein	
Mi	15.07.2020	Kräuterführung auf dem Konradshof	
Sa	18.07.2020	Kräuterführung auf dem Konradshof	
So	26.07.2020	Bergsport am Blockhaus – E-Bike	
Do	30.07.2020	Die Wiehltalsperre – Wie kommt das Wasser zu uns?	

ÜBERSICHT

So	02.08.2020	Bergsport am Blockhaus	
Di	04.08.2020	Hobby-Nordic-Walker laden ein	
Mi	05.08.2020	Kräuterführung auf dem Konradshof	
Sa	08.08.2020	Wacholder – mehr als nur Gewürz und Getränk	
Di	25.08.2020	Hobby-Nordic-Walker laden ein	
Fr	28.08.2020	Wanderung zur Urwaldzelle	
Sa	29.08.2020	Kräuterworkshop auf dem Konradshof	
So	30.08.2020	Bergsport am Blockhaus – E-Bike	
Sa	05.09.2020	Über entlegene Wege entlang der Wiehltalsperre	
So	06.09.2020	Bergsport am Blockhaus	
Sa	12.09.2020	Kräuterführung auf dem Konradshof	
Fr	18.09.2020	Über verbotene Wege entlang der Wiehltalsperre	

13. Reichshof Rad- und Wanderwoche

Sa	19.09.2020	Wacholder – mehr als nur Gewürz und Getränk	
Sa	19.09.2020	Naturfotografie an der Wiehltalsperre	
So	20.09.2020	Naturkundliche Pilzlehrwanderung	
So	20.09.2020	Eckenhagen – von Kirche bis Kaiser	
Di	22.09.2020	Die Wiehltalsperre – Wie kommt das Wasser zu uns?	
Mi	23.09.2020	Öffentliche Museumsführung	
Do	24.09.2020	Hobby-Nordic-Walker laden ein	
Fr	25.09.2020	Auf den Spuren der Heinzelmännchen	
Sa	26.09.2020	Kräuterworkshop auf dem Konradshof	
So	27.09.2020	Bergsport am Blockhaus	
So	27.09.2020	Eckenhäaner Landmarkt	

So	04.10.2020	Naturkundliche Pilzlehrwanderung	
So	04.10.2020	Bergsport am Blockhaus	
Sa	10.10.2020	Naturfotografie an der Wiehltalsperre	
So	11.10.2020	Naturerlebnis trifft Naturmenü	
Di	20.10.2020	Hobby-Nordic-Walker laden ein	
Fr	30.10.2020	Kräuterworkshop auf dem Konradshof	
So	06.12.2020	Naturerlebnis trifft Naturmenü	



VITALITÄT & NATURGENUSS

Gesundheitswanderungen auf den Heilklimawegen

Die dunklen Tage sind vorüber und die Natur ist erwacht. Spätestens jetzt wird es Zeit, hinauszugehen und sich wieder aktiv zu bewegen. Mit Wind und Sonne im Gesicht die Trägheit des Winters abschütteln! Bei den Gesundheitswanderungen auf den Heilklimawegen rund um Eckenhagen kommt man wieder in Schwung. Die 4 bis 9 km langen Touren werden durch physiotherapeutische Übungen aufgelockert, die die Muskeln stärken und die Kraft verbessern. Das Heilklima unterstützt dabei das Training in der herrlichen Natur. Sich bewegen, lachen, Spaß haben und die Natur genießen bringt Lebensfreude, entspannt und lässt gleichzeitig die Pfunde purzeln.

Das Kursangebot beinhaltet 10 Wandertermine, regelmäßig an Samstagen von April bis Juli, jeweils mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Unterwegs ist Dorothee Bastian (Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin) auf den fünf zertifizierten Heilklimawanderwegen um Eckenhagen, die sowohl am oberen Eingang des Kurparks als auch vor der Kur- & Touristinfo starten. Die Termine können einzeln (11,- Euro je Termin) oder als Kursangebot für insgesamt 90,- Euro gebucht werden. Anmeldungen sind erforderlich und werden gerne über Frau Bastian entgegen genommen.

Kontakt

Natürlich unterwegs – Dorothee Bastian

Heilklimatherapeutin & zertifizierte Gesundheitswanderführerin

Tel.: 0151-46635334

www.dorothee-bastian.de

unterwegs@dorothee-bastian.de



TERMINE

Sa	18.04.2020	Hier weht ein frischer Wind	👤
Sa	25.04.2020	Geh aus mein Herz und suche Freud	👤
Sa	09.05.2020	Waldbaden	👤
Sa	16.05.2020	Mit allen Sinnen	👤
Sa	23.05.2020	Zeit zum Sonne tanken	👤
Fr	29.05.2020	Balsam für die Seele	👤
Sa	06.06.2020	Wie stabil steht unser Lebenshaus?	👤
Sa	20.06.2020	Bergauf – Bergab	👤
Sa	27.06.2020	Ein starker Körper kennt keinen Schmerz	👤
Sa	04.07.2020	Man ist, was man isst	👤

Nähere Informationen finden Sie in den jeweiligen Terminbeschreibungen auf den folgenden Seiten.

Vitalität & Naturgenuss

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.

IHR VITALITY COACH:

Dorothee Bastian

Heilklimatherapeutin &
zertifizierte Gesundheits-
wanderführerin (DWV)





Samstag, 28. März 2020

Kräuterworkshop auf dem Konradshof

Gemmotherapie – Die Knospen für die Hausapotheke

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:00 bis 18:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	erforderlich, 0170-3432744 oder fritschelke@web.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 12 Teilnehmer
Kosten:	45,- Euro pro Person inkl. Getränke, Skript und Nachmittagsimbiss; zzgl. 3,50 Euro Materialkosten (Gruppen-/Einzelrabatte möglich)

Die Gemmotherapie ist ein spezialisierter Zweig der Kräuterkunde, bei der nur Knospen, Triebspitzen und junge Schösslinge verwendet werden. Durch den Auszug mit einer Glycerin-Alkohol-Lösung werden die in dem Wachstumsgewebe der Pflanzen enthaltenen Inhaltsstoffe für den Menschen verfügbar. Jeder Teilnehmer sammelt Knospen für drei Ansätze, verarbeitet diese und kann die Ansätze im Anschluss mit nach Hause nehmen.



Samstag, 4. April 2020

Kräuterführung auf dem Konradshof



Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:30 bis 16:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	10,- Euro pro Person
Besonderes:	Die Führungen finden bei jedem Wetter statt. Geeignete Kleidung (Schuhe) wird vorausgesetzt.

Auf dem Gelände des Konradshofs wachsen über 100 gekennzeichnete Heilpflanzen, die darauf warten, entdeckt zu werden. Kräuterefachfrau Elke Fritsch führt zu umliegenden Wiesen und durch ihren reich bestückten Gesundheitsgarten. Dabei klärt sie detailliert über die Eigenschaften und Wirkungen der verschiedenen Kräuter auf.

Weitere Termine: 9. Mai, 6. Juni, 18. Juli, 5. August und 12. September



Samstag, 4. April 2020

Zeit des Erwachens

Spirituelle Wanderung im Frühling

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	St. Bonifatiuskirche Wildbergerhütte; Fritz-Schulte-Straße, 51580 Reichshof
Zeit:	14:00 bis 17:30 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 12 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	6 bis 20 Teilnehmer
Kosten:	9,- Euro pro Person
Besonderes:	Auf festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung und ausreichendes Proviant wird hingewiesen.

Das Frühjahr löst den langen dunklen Winter ab. Die Vögel sind zurückgekehrt und die ersten Blumen sprießen. Im Wald riecht es nach Frühling, die Sonne fällt durch das erste Grün der Buchen und zaubert Lichtreflexe in das Dunkel der Nadelwälder. Zeit für Aufbruch und Neubeginn.

Ausgangspunkt der Wanderung ist die St. Bonifatiuskirche in Wildbergerhütte. Diese ist eine der bedeutendsten post-modernen Kirchenbauten Deutschlands, dessen Architektur auf byzantinische Bauformen verweist. Auf dem Weg durch Laub- und Nadelwälder, über Felder und Wiesen und durch die Wacholderheide taucht man ein in die Stille der Natur, nur umgeben vom Rhythmus der Schritte. Kurze spirituelle Impulse sollen auf die Kräfte und Wunder der Schöpfung aufmerksam machen und den Blick und die Gedanken gezielt auf das Erwachen, Wachsen und Blühen in der Frühlingszeit lenken.

Abschließen wird die Wanderung mit einer Meditation und einer Führung in der Kirche St. Bonifatius.



Sonntag, 5. April 2020

Bergsport am Blockhaus



Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Die Eckenhääner Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“ bietet regelmäßig geführte Mountainbike-Touren in die Region an. Von Eckenhagen aus geht es in die oberbergische Heimat, in den Olper Kreis und bis an die Bundesgrenze zu Rheinland-Pfalz. Ob auf asphaltierter Fahrbahn, Schotterwegen oder Single Trails im Gelände – die Touren sind abwechslungsreich geplant und bieten immer wieder wunderschöne Weitblicke in die bergische Landschaft. Wertvolle Hinweise zur Fahrtechnik sind selbstverständlich inklusive.

Das Gruppenerlebnis steht klar im Vordergrund; die Touren sind für sportbegeisterte Erwachsene jeder Altersklasse geeignet. Auch E-Mountainbikes sind herzlich willkommen.

Weitere Termine: 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli, 2. August, 6. September und 4. Oktober



Dienstag, 14. April 2020

Hobby-Nordic-Walker laden ein

Wanderführer:	Christa Grolms und Erika Krämer
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Wickenbach, Eckenhagen
Zeit:	10:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 6,5 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit Christa Grolms und Erika Krämer
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt.

In netter Runde laden Hobby-Nordic-Walker zu einer Tour in den Staatsforst Puhlbruch ein.

Gemeinsam die Fitness steigern, einen Ausgleich zum stressigen Alltag finden und gleichzeitig der schönen Natur näher kommen. Was will man mehr?

Weiterer Termin: 24. September





Samstag, 18. April 2020

Vitalität und Naturgenuss



Hier weht ein frischer Wind

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Parkplatz Kurpark Eckenhagen, Zöper Weg, 51580 Reichshof
Zeit:	15:00 bis 17:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 4 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Kühle Luft und Wind sind bei richtiger Kleidung ein Segen für die Gesundheit. Während dieser Wanderung lernt man das Klima für eine verbesserte Ausdauer- und Leistungsfähigkeit zu nutzen.

Weitere Termine zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 25.04., 09.05., 16.05., 23.05., 29.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2020



Samstag, 25. April 2020

Kräuterworkshop auf dem Konradshof

Frühjahrskur und Bitterstoffe

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterfachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:00 bis 18:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	erforderlich, 0170-3432744 oder fritschelke@web.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 12 Teilnehmer
Kosten:	45,- Euro pro Person inkl. Getränke, Skript und Nachmittagsimbiss; zzgl. 3,50 Euro Materialkosten (Gruppen-/Einzelrabatte möglich)

Der heutige Workshop von Kräuterfachfrau Elke Fritsch handelt von den Kräutern für die Frühjahrskur, ihren Inhaltsstoffen und Wirkungen. Die Teilnehmer erfahren, wo die besonderen Kräuter wachsen und wie man sie erkennt. Als Beispiel für eine mögliche Zubereitung wird ein Smoothie zum Probieren zubereitet. Besonders wichtig sind die Bitterstoffe – in welchen Pflanzen sie besonders vorkommen und wie man sie erkennt.

Jeder Teilnehmer setzt einen Kräuterbitter an, der im Anschluss mit nach Hause genommen werden kann.



Samstag, 25. April 2020

Vitalität und Naturgenuss



Geh aus mein Herz und suche Freud

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Parkplatz Kurpark Eckenhagen, Zöper Weg, 51580 Reichshof
Zeit:	15:00 bis 17:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 4 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Das Herz ist der Motor des Menschen und will pfleglich behandelt werden. Damit es gesund bleibt, braucht es regelmäßiges Training und einen ausgeglichenen Alltag. Freude an Bewegung sollte zur Herzensangelegenheit werden.

Weitere Termine zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 09.05., 16.05., 23.05., 29.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2020



Sonntag, 26. April 2020

Bergsport am Blockhaus – E-Bike

Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	E-Bike-Tour. Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Die Eckenhääner Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“ bietet regelmäßig geführte E-Mountainbike-Touren in die Region an. Diese Radtouren sind nur für E-Bikes bestimmt.

Von Eckenhagen aus geht es in die oberbergische Heimat, in den Olper Kreis und bis an die Bundesgrenze zu Rheinland-Pfalz. Ob auf asphaltierter Fahrbahn, Schotterwegen oder Single Trails im Gelände – die Touren sind abwechslungsreich geplant und bieten immer wieder wunderschöne Weitblicke in die bergische Landschaft. Wertvolle Hinweise zur Fahrtechnik sind selbstverständlich inklusive.

Das Gruppenerlebnis steht klar im Vordergrund; die Touren sind für sportbegeisterte Erwachsene jeder Altersklasse geeignet.

Weitere Termine: 24. Mai, 28. Juni, 26. Juli und 30. August



Freitag, 1. Mai 2020

Naturerlebnis trifft Naturmenü



– Touren für Genusswanderer

Frühlingserwachen und „Kräuterpunk“

Wanderführer:	Regina Kerstin
Treffpunkt:	Feuerwehrturm Heischeid
Zeit:	11:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 9 km
Veranstalter:	StadtLandBerg – Regina Kerstin
Anmeldung:	erforderlich, 02262-999718 oder info@stadtlandberg.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 30 Teilnehmer
Kosten:	17,50 Euro pro Person
Besonderes:	Im Preis sind 3 bis 4 kulinarische Häppchen enthalten.

Genusswanderer erfahren auf dieser Frühlingstour, warum Birkenrinden glänzen und warum das Veilchen die Venus verführte. Was es mit der wilden Walpurgisnacht auf sich hat, woher der Brauch der Maikönigin stammt und wer früher an den Schandbaum gebunden wurde.

... von grünen Elixieren und magischen Liebeskräuterküchlein

Leckere Überraschungshäppchen

Weitere Wanderungen: 5. Juli, 11. Oktober und 6. Dezember.



Freitag, 1. Mai 2020

Naturfotografie an der Wiehltalsperre

Workshop

Wanderführer:	Jürgen Heinz
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Rauschenberg, L324 zwischen Dreschhausen und Nespen, 51580 Reichshof
Zeit:	16:00 bis 21:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel bis schwer – ca. 10 km (teilweise durch unwegsames Gelände)
Veranstalter:	Jürgen Heinz in Zusammenarbeit mit dem Aggerverband, dem Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft und der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	2 bis 8 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Mitbringen einer manuell einstellbaren Kamera (Blende, Verschlusszeit, ISO) ist Voraussetzung (Digital System, Spiegel- reflex, Bridge, etc.); Stativ, Pool oder ND-Filter optional.

Dieser Workshop befasst sich mit den Grundlagen der Naturfotografie. Unter fachkundiger Begleitung wird an die schönsten Fotospots der Wiehltalsperre geführt und das Augenmerk auf die kreative Bildgestaltung sowie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten der eigenen Kamera gelegt. Währenddessen erlebt man die wunderschöne Naturlandschaft der Wiehltalsperre aus fotografischer Sicht.

Der Workshop richtet sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Fotografen.

Weitere Termine: 30. Mai, 19. September und 10. Oktober



Sonntag, 3. Mai 2020

Bergsport am Blockhaus



Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 5. April

Weitere Termine: 7. Juni, 5. Juli, 2. August, 6. September und 4. Oktober

**DAS TEAM VON FEINBIER UNTERWEGS
WEISS WAS MAN BRAUCHT
UM „UNTERWEGS“ ZU SEIN.**

**Eine umfassende Auswahl
an Produkten für Draußen.**
Zelte und Schlafsäcke, Taschen
und Rucksäcke, Klettergurte
und Karabiner, Hüte und Mützen,
Schuhe und Kleidung zum
Wandern, Trekking, Klettern,
für Sonnenschein und
Regenwetter.

SANDSTR. 22 • 57072 SIEGEN
TEL. 0271 / 22882
WWW.FEINBIER-UNTERWEGS.DE



Samstag, 9. Mai 2020

Wacholder – mehr als nur Gewürz und Getränk

Wanderführer:	Kerstin Kiani
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Hecke, Hundhausener Str., 51580 Reichshof
Zeit:	13:00 bis 14:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 2,5 km; überwiegend flach, befestigte Wanderwege
Veranstalter:	Biologische Station Oberberg (BSO) und Kreisvolkshochschule (KVHS)
Anmeldung:	erforderlich, 02293-90150 oder oberberg@bs-bl.de
Teilnehmeranzahl:	8 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	Erwachsene 4,- Euro, Kinder 2,- Euro, Familien 10,- Euro
Besonderes:	Geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren. Bitte an feste Schuhe, wetterangepasste Klei- dung und ein Getränk denken.

Wacholder – bekannt aus manch leckerer Speise oder in flüssiger Form nach einem üppigen Essen. Der Spaziergang zur Branscheider Wacholderheide zeigt die unbekannteren Besonderheiten der Baumapotheke Wacholder auf und erläutert, wie die Landschaft entstanden ist und erhalten werden kann.

Weitere Termine: 8. August und 19. September



Samstag, 9. Mai 2020

Vitalität und Naturgenuss



Waldbaden

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Parkplatz Kurpark Eckenhagen, Zöper Weg, 51580 Reichshof
Zeit:	15:00 bis 17:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 4 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Heilsame Düfte einatmen, den Stimmen des Waldes lauschen, sich an Farben berauschen. Die Stille des Waldes stärkt das Immunsystem und fördert Stressabbau.

Achtsamkeit, Mobilität und Ruhepausen wechseln sich bei dieser Wanderung ab.

Weitere Termine zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 16.05., 23.05., 29.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2020



Samstag, 9. Mai 2020

Kräuterführung auf dem Konradshof

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:30 bis 16:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	10,- Euro pro Person
Besonderes:	Die Führungen finden bei jedem Wetter statt. Geeignete Kleidung (Schuhe) wird vorausgesetzt.

Beschreibung siehe 4. April

Weitere Termine: 6. Juni, 18. Juli, 5. August und 12. September



FERIENWOHNUNG BERG

Freundliche, ruhige, zentral gelegene
3- und 4-Sterne Fewo

Ferienwohnung Berg
Am Fehlberg 1 | 51580 Reichshof-Eckenhagen
Tel.: 0 22 65 - 98 04 58 | Mobil: 0152 - 01 94 58 53
Mail: berg.ba@online.de

Schauen Sie doch mal rein!

www.ferienwohnung-aberg.de



Dienstag, 12. Mai 2020

Hobby-Nordic-Walker laden ein



Wanderführer:	Christa Golms und Erika Krämer
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Wickenbach, Eckenhagen
Zeit:	9:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 7,5 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit Christa Golms und Erika Krämer
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt.

In netter Runde laden Hobby-Nordic-Walker zu einer Tour in den Staatsforst Puhlbruch ein.

Gemeinsam die Fitness steigern, einen Ausgleich zum stressigen Alltag finden und gleichzeitig der schönen Natur näher kommen. Was will man mehr?

Weiterer Termin: 20. Oktober



Samstag, 16. Mai 2020

Über verbotene Wege entlang der Wiehltalsperre

Försterwanderung

Wanderführer:	Thomas Weber
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Rauschenberg, L324 zwischen Dreschhausen und Nespen, 51580 Reichshof
Zeit:	14:00 bis 17:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 9 km
Veranstalter:	Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	10 bis 25 Teilnehmer
Kosten:	5,- Euro pro Person, Kinder kostenfrei

Auf dieser geführten Wanderung können gemeinsam mit dem Förster die verbotenen Wege der Wiehltalsperre bis hin zum Ufer erkundet werden. Thomas Weber erläutert die Besonderheiten des Waldes an der Trinkwassertalsperre, ermöglicht einen Spaziergang über den sonst nicht öffentlich zugänglichen Vorstaudamm und schenkt einen tollen Ausblick auf die bekannte „Krombacher Insel“.

Weiterer Termin: 18. September



Samstag, 16. Mai 2020

Vitalität und Naturgenuss



Mit allen Sinnen

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Parkplatz Kurpark Eckenhagen, Zöper Weg, 51580 Reichshof
Zeit:	15:00 bis 17:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 4 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

In der Natur werden alle Sinne gefordert. Die Bewegung fördert zusätzlich das Denkvermögen. Mit Übungen für Koordination, Gleichgewicht und Reaktion werden die grauen Zellen trainiert. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!

Weitere Termine zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 23.05., 29.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2020



Sonntag, 17. Mai 2020

Eckenhagen – von Kirche bis Kaiser

... Geschichte mit Biss ... Genuss mit Musik

Wanderführer:	Regina Kerstin
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	14:30 bis 16:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 2 km
Veranstalter:	StadtLandBerg – Regina Kerstin
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 30 Teilnehmer
Kosten:	7,- Euro pro Person

Ein Spaziergang durch den Heilklimatischen Kurort – gemeinsam mit Stadt- und Landschaftsführerin Regina Kerstin in die Historie des beschaulichen Orts eintauchen. Alte Bauers-Traditionen, himmlische Klänge aus der Barockorgel und allerhand spannende Geschichten erwarten die Teilnehmer.

Weiterer Termin: 20. September



Samstag, 23. Mai 2020

Vitalität und Naturgenuss



Zeit zum Sonne tanken

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Vorplatz Kur- & Touristinfo Eckenhagen
Zeit:	15:00 bis 17:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 6 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Sonne ist wichtig für Knochen, Muskeln und Psyche. Erfahren Sie, wie ein Vitamin D Vorrat sinnvoll aufgebaut werden kann.

Weitere Termine zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 29.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2020



Sonntag, 24. Mai 2020

Bergsport am Blockhaus – E-Bike

Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	E-Bike-Tour. Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 26. April

Weitere Termine: 28. Juni, 26. Juli und 30. August



Ihre Praxis für:

- **Stressmanagement** und **Burnout**-Prävention
- Lösung von **Angstzuständen** und **Konflikten**
- Optimierung von **Leistungsfähigkeit** und **Belastbarkeit** im Sport, Beruf und Alltag
- **Schmerzbehandlung** durch **Dorn-Breuß-Massage** und **Kinesiotaping**
- **Schlafstörungen**
- **Darmsanierung** und Ernährungsberatung

Lieber in Balance - Praxis für Kinesiologie und Naturheilkunde

Heilpraktikerin Sandra Papendick
Hochwaldstr. 57a - 51580 Reichshof-Windfus
Tel. 02265 - 9814172 - Termine nach Vereinbarung
eMail: info@lieber-in-balance.de - Web: www.lieber-in-balance.de



Freitag, 29. Mai 2020

Vitalität und Naturgenuss



Balsam für die Seele

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Vorplatz Kur- & Touristinfo Eckenhagen
Zeit:	14:00 bis 16:15 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 6,5 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Wenn man sich in der Natur bewegt, arbeitet das Gehirn anders. Der Körper kommt zur Ruhe, der Geist sieht die Dinge klarer und findet neue Kraft. Die Schönheit und die Wunder der Natur lassen die Seele wachsen.

Weitere Termine zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2020





Samstag, 30. Mai 2020

Kräuterworkshop auf dem Konradshof

Welcher Tee für welches Weh?

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:00 bis 18:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	erforderlich, 0170-3432744 oder fritschelke@web.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 12 Teilnehmer
Kosten:	45,- Euro pro Person inkl. Getränke, Skript und Nachmittagsimbiss; (Gruppen-/Einzelrabatte möglich)

Der heutige Workshop von Kräuterefachfrau Elke Fritsch handelt von den Heilkräutern der Natur – wie man diese erkennt, sammelt und trocknet. In der Volksheilkunde bewährte Tees und Teemischungen werden vorgestellt.

Jeder Teilnehmer kann die von ihm gesammelten Kräuter im Anschluss mit nach Hause nehmen und in seine Hausapotheke einfügen.



Samstag, 30. Mai 2020

Naturfotografie an der Wiehltalsperre



Workshop

Wanderführer:	Jürgen Heinz
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Rauschenberg, L324 zwischen Dreschhausen und Nespen, 51580 Reichshof
Zeit:	16:00 bis 21:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel bis schwer – ca. 10 km (teilweise durch unwegsames Gelände)
Veranstalter:	Jürgen Heinz in Zusammenarbeit mit dem Aggerverband, dem Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft und der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	2 bis 8 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Mitbringen einer manuell einstellbaren Kamera (Blende, Verschlusszeit, ISO) ist Voraussetzung (Digital System, Spiegel- reflex, Bridge, etc.); Stativ, Pool oder ND-Filter optional.

Beschreibung siehe 1. Mai

Weitere Termine: 19. September und 10. Oktober



Samstag, 6. Juni 2020

Wacholderwanderung

Einst weit verbreitet, doch heute eine Seltenheit

Wanderführer:	Kerstin Kiani
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Landwehrstraße Eckenhagen, 51580 Reichshof
Zeit:	13:00 bis 15:30 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 5,5 km; längerer Anstieg zu Beginn, Waldwege teilweise unbefestigt
Veranstalter:	Biologische Station Oberberg (BSO) und Kreisvolkshochschule (KVHS)
Anmeldung:	erforderlich, 02293-90150 oder oberberg@bs-bl.de
Teilnehmeranzahl:	8 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	Erwachsene 6,- Euro, Kinder 3,- Euro, Familien 15,- Euro
Besonderes:	Geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 10 Jahren. Bitte an feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, ein Getränk und ggf. kleines Picknick denken.

Als Zeuge einer alten Landnutzungsform ist der Wacholder heute im Oberbergischen nur noch an wenigen Stellen vertreten. Die Rundwanderung durch den Wald zeigt interessante Besonderheiten des Wacholders auf und gibt Erläuterungen wie die Landschaft entstanden ist.

An der Wacholderheide wird eine kleine Rast eingelegt, für die Verpflegung mitgebracht werden kann.





Samstag, 6. Juni 2020

Vitalität und Naturgenuss



Wie stabil steht unser Lebenshaus?

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Vorplatz Kur- & Touristinfo Eckenhagen
Zeit:	15:00 bis 17:15 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 6 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Thema dieser Wanderung sind die fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp, welche unterwegs anschaulich verdeutlicht werden.

Weitere Termine zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 20.06., 27.06., 04.07.2020





Samstag, 6. Juni 2020

Kräuterführung auf dem Konradshof

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterfachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:30 bis 16:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	10,- Euro pro Person
Besonderes:	Die Führungen finden bei jedem Wetter statt. Geeignete Kleidung (Schuhe) wird vorausgesetzt.

Beschreibung siehe 4. April

Weitere Termine: 18. Juli, 5. August und 12. September

**Ferienwohnungen**
K. Klausch

Entspannen und erholen Sie sich in zwei besonders kinderfreundlichen Ferienwohnungen für 6 bis 10 Personen.



Im Erlenhahn 2 • 51580 Reichshof-Windfus
0176-96 111 260 • www.ferienwohnungen-klausch.de



Sonntag, 7. Juni 2020

Bergsport am Blockhaus



Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 5. April

Weitere Termine: 5. Juli, 2. August, 6. September und 4. Oktober



Dienstag, 9. Juni 2020

Hobby-Nordic-Walker laden ein

Wanderführer:	Christa Grolms und Erika Krämer
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Wickenbach, Eckenhagen
Zeit:	9:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 10 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit Christa Grolms und Erika Krämer
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt.

In netter Runde laden Hobby-Nordic-Walker zu einer Tour in den Staatsforst Puhlbruch und hinauf Richtung Blockhaus ein.

Gemeinsam die Fitness steigern, einen Ausgleich zum stressigen Alltag finden und gleichzeitig der schönen Natur näher kommen. Was will man mehr?

Weiterer Termin: 4. August





Dienstag, 16. Juni 2020

Die Wiehltalsperre – Wie kommt das Wasser zu uns?



Talsperren- und Wasserwerksbesichtigung

Treffpunkt:	Wasserwerk Auchel in Brüchermühle (Tosbecken, Einfahrt Tor 1), Talsperrenstraße, 51580 Reichshof
Zeit:	13:30 bis 16:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 1,5 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit dem Aggerverband
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	10 bis 30 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Für Menschen mit einer Gehbehinderung ist die Führung leider nicht geeignet (ca. 300 Stufen im Talsperrendamm/Entnahmeturm). Es dürfen keine Gepäckstücke und Kameras mitgeführt werden.

Faszination Wasser – Was geschieht in der Wiehltalsperre und dem Entnahmeturm, damit unser Wasser trinkbar ist? Diese und viele weitere Dinge zur Trinkwassertalsperre im Oberbergischen werden von Mitarbeitern des Aggerverbands anschaulich erläutert. Anschließend findet eine Besichtigung und Führung durch das Wasserwerk statt.

Weiterer Termin: 22. September



Freitag, 19. Juni 2020

Wanderung zur Silberkuhle

Försterwanderung

Wanderführer:	Thomas Weber
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Silberkuhle in Hespert, Hustener Str., 51580 Reichshof
Zeit:	17:00 bis 19:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 3 km
Veranstalter:	Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	10 bis 25 Teilnehmer
Kosten:	5,- Euro pro Person, Kinder kostenfrei

Eine einzigartige Tour durch Hangmoorlandschaften, in deren Bereichen wilde Orchideen und seltene Gräser bis heute wachsen.

Gemeinsam mit Förster Thomas Weber lernt man die Eigenheiten einer unter Naturschutz stehenden Wacholderheide mit ihrer Flora und Fauna kennen.



Samstag, 20. Juni 2020

Kräuterworkshop auf dem Konradshof



Sonnenwendkräuter

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterfachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:00 bis 18:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	erforderlich, 0170-3432744 oder fritschelke@web.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 12 Teilnehmer
Kosten:	45,- Euro pro Person inkl. Getränke, Skript und Nachmittagsimbiss; (Gruppen-/Einzelrabatte möglich)

Der heutige Workshop von Kräuterfachfrau Elke Fritsch handelt von den Kräutern, die Mitte Juni ihre höchste Kraft entfalten. Die Sonnenenergie ist jetzt am stärksten und besonders in der dunklen Winterzeit dann wirken die Pflanzen heilsam auf Seele und Körper. Durch die Herstellung von Tinkturen und Mazeraten der gesammelten Pflanzen kann der Sonnenschein bewahrt bleiben.

Die selbst hergestellten Zubereitungen können mit nach Hause genommen werden. Eine Tinktur und ein Mazerat sind im Preis enthalten; jede weitere Zubereitung kostet 2,- Euro.



Samstag, 20. Juni 2020

Vitalität und Naturgenuss

Bergauf – Bergab

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Vorplatz Kur- & Touristinfo Eckenhagen
Zeit:	15:00 bis 17:15 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 6,5 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Im Alltag läuft man automatisch, ohne sich darüber Gedanken zu machen. Erst wenn die Gelenke schmerzen, beginnen wir, über unsere Gangart nachzudenken. Bewusstes Gehen und verschiedene Gang- und Bewegungsformen werden vorgezeigt und trainiert.

Weitere Termine zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 27.06., 04.07.2020



Samstag, 27. Juni 2020

Vitalität und Naturgenuss



Ein starker Körper kennt keinen Schmerz

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Vorplatz Kur- & Touristinfo Eckenhagen
Zeit:	15:00 bis 17:15 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 6 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Wandern stärkt die Muskulatur, Ausdauer und die Selbstwahrnehmung. Während dieser sportlichen Wanderung werden die Gesundheitsressourcen gestärkt.

Weiterer Termin zum Kursprogramm der Gesundheitswanderungen: 04.07.2020



Sonntag, 28. Juni 2020

Bergsport am Blockhaus – E-Bike

Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	E-Bike-Tour. Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 26. April

Weitere Termine: 26. Juli und 30. August





Samstag, 4. Juli 2020

Vitalität und Naturgenuss



Man ist, was man isst

Wanderführer:	Dorothee Bastian, Heilklimatherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Treffpunkt:	Vorplatz Kur- & Touristinfo Eckenhagen
Zeit:	15:00 bis 18:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 9 km
Veranstalter:	Dorothee Bastian in Zusammenarbeit mit der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 0151-46635334
Teilnehmeranzahl:	5 bis 13 Teilnehmer
Kosten:	11,- Euro pro Einheit (Gesamtpreis für 10 Einheiten 90,- Euro)

Besser kann man den Zusammenhang zwischen Ernährung und Energie, Körpergefühl und Leistung nicht erklären. Man erhält Tipps zur Optimierung der Ernährung, die zu einem erhöhten Muskelaufbau und zur langfristigen Gewichtsregulierung führen.



Sonntag, 5. Juli 2020

Naturerlebnis trifft Naturmenü

– Touren für Genusswanderer

Sommerglück

Wanderführer:	Regina Kerstin
Treffpunkt:	Restaurant Ballebäuschen Hespert; Hasseler Str. 10, 51580 Reichshof
Zeit:	11:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 9 km
Veranstalter:	StadtLandBerg – Regina Kerstin
Anmeldung:	erforderlich, 02262-999718 oder info@stadtlandberg.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 30 Teilnehmer
Kosten:	17,50 Euro pro Person
Besonderes:	Im Preis sind 3 bis 4 kulinarische Häppchen enthalten.

Sonne pur auf der Sommertour für Genusswanderer auf bergischen Höhen und „Füße kühlen“ am romantischen Bachlauf. Was kennzeichnet die Tier- und Pflanzenwelt in den Sommermonaten und welche Feste und Bräuche fallen in die warme Jahreszeit?

...von leckeren Sonnenwendrädern, perlenden Kräuterlimonaden und verführerischen Beerengrützen

Weitere Wanderungen am 11. Oktober und 6. Dezember.



Sonntag, 5. Juli 2020

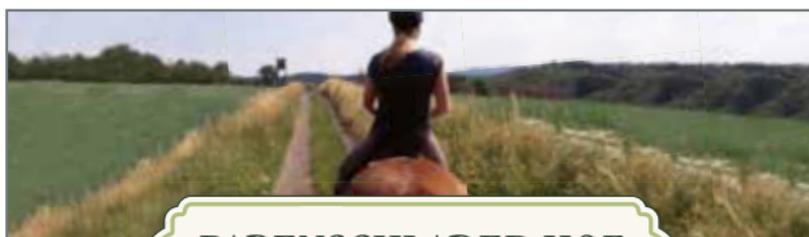
Bergsport am Blockhaus



Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 5. April

Weitere Termine: 2. August, 6. September und 4. Oktober



RABENSCHLADER HOF

- Pferde und Natur -

Sie lieben Pferde und die Natur?
Erleben Sie bei uns
das oberbergische Land hoch zu Ross.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kontakt:

Rabenschlader Hof – Kerstin Opdenacker
Rabenschlader Straße 10, 51580 Reichshof/Komp
Buchungen unter 01523-7725312 oder k.opdenacker@web.de





Dienstag, 14. Juli 2020

Hobby-Nordic-Walker laden ein

Wanderführer:	Christa Grolms und Erika Krämer
Treffpunkt:	Schulzentrum Eckenhagen
Zeit:	9:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 6 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit Christa Grolms und Erika Krämer
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt.

In netter Runde laden Hobby-Nordic-Walker zu einer Tour durch das Wacholdergebiet bei Branscheid ein.

Gemeinsam die Fitness steigern, einen Ausgleich zum stressigen Alltag finden und gleichzeitig der schönen Natur näher kommen. Was will man mehr?

Weiterer Termin: 25. August



Mittwoch, 15. Juli 2020

Kräuterführung auf dem Konradshof



Kinderführung

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterfachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:30 bis 16:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	erforderlich, 0170-3432744 oder fritschelke@web.de
Teilnehmeranzahl:	10 bis 15 Kinder (plus Begleitperson)
Kosten:	10,- Euro pro Kind
Besonderes:	Imbiss inklusive; frisch gebackenes Brot nach dem Konradshofer Hausrezept

Während dieser Führung speziell für Kinder werden gemeinsam mit der Kräuterfachfrau Elke Fritsch gut zu identifizierende Kräuter gesucht und zu Quark und einer besonderen Limonade verarbeitet.

Aufs Brot kommen bunte Blüten- und Blättergesichter – und der Spaß bei allem nicht zu kurz!





Samstag, 18. Juli 2020

Kräuterführung auf dem Konradshof

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:30 bis 16:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	10,- Euro pro Person
Besonderes:	Die Führungen finden bei jedem Wetter statt. Geeignete Kleidung (Schuhe) wird vorausgesetzt.

Beschreibung siehe 4. April

Weitere Termine: 5. August und 12. September



Sonntag, 26. Juli 2020

Bergsport am Blockhaus – E-Bike



Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	E-Bike-Tour. Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 26. April

Weiterer Termin: 30. August



Donnerstag, 30. Juli 2020

Die Wiehltalsperre – Wie kommt das Wasser zu uns?

Kinderführung

Treffpunkt:	Wasserwerk Auchel in Brüchermühle (Tosbecken, Einfahrt Tor 1), Talsperrenstraße, 51580 Reichshof
Zeit:	13:30 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 1,5 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit dem Aggerverband
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 15 Kinder mit Begleitpersonen
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Für Kinder von 5 bis 10 Jahren geeignet. Für Menschen mit einer Gehbehinderung ist die Führung leider nicht geeignet (ca. 300 Stufen im Talsperrendamm/Entnahmeturm). Es dürfen keine Gepäckstücke und Kameras mitgeführt werden.

Faszination Wasser – Was geschieht in der Wiehltalsperre und dem Entnahmeturm, damit unser Wasser trinkbar ist? Diese und viele weitere Dinge zur Trinkwassertalsperre im Oberbergischen werden von Mitarbeitern des Aggerverbands anschaulich erläutert.

Die Kinderführung findet ohne Besichtigung des Wasserwerks statt.



Sonntag, 2. August 2020

Bergsport am Blockhaus



Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 5. April

Weitere Termine: 6. September und 4. Oktober



**Oberbergischer Go-Kart-Ring
Hahn-Wildbergerhütte**

Kontakt:
0 22 91 / 24 96 (Büro)
0 22 97 / 74 75 (Bahn)

Öffnungszeiten:
Freitag: 14.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag: 10.00 bis 19.00 Uhr
und nach Vereinbarung

In den Ferien:
Montag bis Freitag: 14 bis 19 Uhr.

www.kartring-oberberg.de



Dienstag, 4. August 2020

Hobby-Nordic-Walker laden ein

Wanderführer:	Christa Grolms und Erika Krämer
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Wickenbach, Eckenhagen
Zeit:	9:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 10 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit Christa Grolms und Erika Krämer
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt.

Beschreibung siehe 9. Juni



Mittwoch, 5. August 2020

Kräuterführung auf dem Konradshof

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:30 bis 16:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	10,- Euro pro Person
Besonderes:	Die Führungen finden bei jedem Wetter statt. Geeignete Kleidung (Schuhe) wird vorausgesetzt.

Beschreibung siehe 4. April

Weiterer Termin: 12. September



Samstag, 8. August 2020

Wacholder – mehr als nur Gewürz und Getränk



Wanderführer:	Kerstin Kiani
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Hecke, Hundhausener Str., 51580 Reichshof
Zeit:	13:00 bis 14:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 2,5 km; überwiegend flach, befestigte Wanderwege
Veranstalter:	Biologische Station Oberberg (BSO) und Kreisvolkshochschule (KVHS)
Anmeldung:	erforderlich, 02293-90150 oder oberberg@bs-bl.de
Teilnehmeranzahl:	8 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	Erwachsene 4,- Euro, Kinder 2,- Euro, Familien 10,- Euro
Besonderes:	Geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren. Bitte an feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung und ein Getränk denken.

Beschreibung siehe 9. Mai

Weiterer Termin: 19. September



Dienstag, 25. August 2020

Hobby-Nordic-Walker laden ein

Wanderführer:	Christa Grolms und Erika Krämer
Treffpunkt:	Schulzentrum Eckenhagen
Zeit:	9:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 6 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit Christa Grolms und Erika Krämer
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt.

Beschreibung siehe 14. Juli

Freitag, 28. August 2020

Wanderung zur Urwaldzelle im Staatsforst Puhlbruch

Försterwanderung

Wanderführer:	Thomas Weber
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Wickenbach, Eckenhagen
Zeit:	17:00 bis 19:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 4 km
Veranstalter:	Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	10 bis 25 Teilnehmer
Kosten:	5,- Euro pro Person, Kinder kostenfrei

Erkundung von Flora und Fauna im größten zusammenhängenden und unter Naturschutz stehenden Waldgebiet des Oberbergischen Kreises. Auf Entdeckungsreise mit dem Förster wandert man vorbei am idyllischen Wickenbach zur Naturwaldzelle mit ihrem beeindruckenden, über 200 Jahre alten Baumbestand.



Samstag, 29. August 2020

Kräuterworkshop auf dem Konradshof



Der Kräuterbuschen

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterfachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:00 bis 18:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	erforderlich, 0170-3432744 oder fritschelke@web.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 12 Teilnehmer
Kosten:	45,- Euro pro Person inkl. Getränke, Skript und Nachmittagsimbiss; (Gruppen-/Einzelrabatte möglich)

Der heutige Workshop von Kräuterfachfrau Elke Fritsch handelt vom traditionellen Binden eines Kräuterbuschen aus neun Pflanzen. Es wird eine Auswahl an Pflanzen vorgestellt und deren Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen erklärt. Hierzu gehören auch Räucher- und Wetterpflanzen für die stürmische Zeit des Jahres.

Jeder Teilnehmer sammelt die gewünschten Pflanzen, verarbeitet sie und stellt sie zu einem für sich richtigen Buschen zusammen, der im Anschluss mit nach Hause genommen werden kann.



Sonntag, 30. August 2020

Bergsport am Blockhaus – E-Bike

Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	E-Bike-Tour. Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 26. April



THE
**KAFFEE
&
PAUSE**
GENIEßEN IST EINE KUNST...



DAS ETWAS ANDERE CAFÉ BIETET IHNEN EIN
GEMÜTLICHES AMBIENTE ZUM WOHLFÜHLEN
UND VERWEILEN, DAMIT SIE DAS LEBEN GENIEßEN
UND DEN AUGENBLICK ALS ETWAS
WUNDERVOLLES SEHEN.

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG UND DIENSTAG: RUHETAG
MITTWOCH BIS FREITAG: 08:30 - 17:00 UHR
SAMSTAG: 09:00 - 16:00 UHR
SONNTAG: 14:00 - 17:00 UHR



*Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!*





Samstag, 5. September 2020

Über entlegene Wege entlang der Wiehltalsperre



Forstführung

Wanderführer:	Guido Hennig
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Sinspert, Ecke Aucheler Str. / L148, L96 (in Nähe der Autobahnunterführung)
Zeit:	10:00 bis 13:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit dem Aggerverband
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	10 bis 25 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Für Menschen mit einer Gehbehinderung ist die Führung leider nicht geeignet.

In Begleitung des Försters kann auf der Strecke die Einzigartigkeit der Natur im zumeist unberührten Wasserschutzwald erkundet und erlebt werden.

Eine Wanderung für Groß und Klein über unbekannte Wege, bei der man in den Genuss kommt, die eindrucksvolle Wiehltalsperre einmal näher kennen zu lernen.



Sonntag, 6. September 2020

Bergsport am Blockhaus

Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 5. April

Weiterer Termin: 4. Oktober





Samstag, 12. September 2020

Kräuterführung auf dem Konradshof

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:30 bis 16:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	10,- Euro pro Person
Besonderes:	Die Führungen finden bei jedem Wetter statt. Geeignete Kleidung (Schuhe) wird vorausgesetzt.

Beschreibung siehe 4. April



Ich mache Ihr Tier
in gewohnter
&
entspannter
Atmosphäre wieder fit

Mobile
Tierphysiotherapie
Schlinzig-Weber

0152/53769343

www.tierphysio-schlinzig.de
info@tierphysio-schlinzig.de



Freitag, 18. September 2020

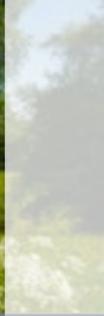
Über verbotene Wege entlang der Wiehltalsperre

Försterwanderung

Wanderführer:	Thomas Weber
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Rauschenberg, L324 zwischen Dreschhausen und Nespen, 51580 Reichshof
Zeit:	17:00 bis 19:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 9 km
Veranstalter:	Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	10 bis 25 Teilnehmer
Kosten:	5,- Euro pro Person, Kinder kostenfrei

Beschreibung siehe 16. Mai





13. Reichshof Rad- und Wanderwoche

19. bis 27. September 2020

13. Reichshof Rad- und Wanderwoche

Samstag, 19. September 2020

Wacholder – mehr als nur Gewürz und Getränk

Wanderführer:	Kerstin Kiani
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Hecke, Hundhausener Str., 51580 Reichshof
Zeit:	13:00 bis 14:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 2,5 km; überwiegend flach, befestigte Wanderwege
Veranstalter:	Biologische Station Oberberg (BSO) und Kreisvolkshochschule (KVHS)
Anmeldung:	erforderlich, 02293-90150 oder oberberg@bs-bl.de
Teilnehmeranzahl:	8 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	Erwachsene 4,- Euro, Kinder 2,- Euro, Familien 10,- Euro
Besonderes:	Geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren. Bitte an feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung und ein Getränk denken.

Beschreibung siehe 9. Mai



Samstag, 19. September 2020

Naturfotografie an der Wiehltalsperre

Workshop - Indian Summer

Wanderführer:	Jürgen Heinz
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Rauschenberg, L324 zwischen Dreschhausen und Nespen, 51580 Reichshof
Zeit:	14:00 bis 19:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel bis schwer – ca. 10 km (teilweise durch unwegsames Gelände)
Veranstalter:	Jürgen Heinz in Zusammenarbeit mit dem Aggerverband, dem Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft und der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	2 bis 8 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Mitbringen einer manuell einstellbaren Kamera (Blende, Verschlusszeit, ISO) ist Voraussetzung (Digital System, Spiegel- reflex, Bridge, etc.); Stativ, Pool oder ND-Filter optional.

Beschreibung siehe 1. Mai

Weiterer Termin: 10. Oktober



Sonntag, 20. September 2020

Naturkundliche Pilzlehrwanderung



Anfängerkurs: Bestimmung Röhrling und Täubling

Wanderführer:	Daniel Frank, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM)
Treffpunkt:	Parkplatz Wintersportgebiet Blockhaus; Blockhaus, 51580 Reichshof
Zeit:	12:00 bis 16:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel
Veranstalter:	Daniel Frank in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Bergisches Land und der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 25 Teilnehmer
Kosten:	3,- Euro Schutzgebühr pro Person
Besonderes:	Nicht kinderwagen-geeignet

Lernen Sie die faszinierende Welt der Pilze kennen. Bei dieser Pilzlehrwanderung mit dem Pilzsachverständigen der DGfM, Daniel Frank, erfahren interessierte Sammler allerhand Wissenswertes über die spannende Welt der Mykologie.

Wie gehe ich bei der Pilzbestimmung vor? Welche „Bauteile des Pilzes“ muss ich mir genauer ansehen? Auf welche Merkmale besonders achten? Diese und viele weitere Fragen werden während der Wanderung beantwortet.

Weiterer Termin für Fortgeschrittene: 4. Oktober



Sonntag, 20. September 2020

Eckenhagen – von Kirche bis Kaiser

... Geschichte mit Biss ... Genuss mit Musik

Wanderführer:	Regina Kerstin
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	14:30 bis 16:30 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 2 km
Veranstalter:	StadtLandBerg – Regina Kerstin
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 30 Teilnehmer
Kosten:	7,- Euro pro Person

Beschreibung siehe 17. Mai



Dienstag, 22. September 2020

Die Wiehltalsperre – Wie kommt das Wasser zu uns?

Talsperren- und Wasserwerksbesichtigung

Treffpunkt:	Wasserwerk Auchel in Brüchermühle (Tosbecken, Einfahrt Tor 1), Talsperrenstraße, 51580 Reichshof
Zeit:	13:30 bis 16:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 1,5 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit dem Aggerverband
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	10 bis 30 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Für Menschen mit einer Gehbehinderung ist die Führung leider nicht geeignet (ca. 300 Stufen im Talsperrendamm / Entnahmeturm). Es dürfen keine Gepäckstücke und Kameras mitgeführt werden.

Beschreibung siehe 16. Juni



Mittwoch, 23. September 2020

Öffentliche Museumsführung

Puppen- & Mineralienausstellung Eckenhagen

Wanderführer:	Rainer Isenhardt
Treffpunkt:	Kur- & Touristinfo Eckenhagen
Zeit:	14:00 bis 15:00 Uhr
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 20 Teilnehmer
Kosten:	1,50 Euro pro Person

Einen Blick in die vielfältige Sammlung der Puppen werfen können Interessierte während dieser einstündigen Führung durch die Ausstellungen im Eckenhääner Huus. Die spannenden Geschichten, die sich häufig dahinter verbergen, sind inklusive.

Auch die Mineralien-Ausstellung ist Teil der Führung und zeigt, welches bergbauliche Erbe sich im Oberbergischen verbirgt.





Donnerstag, 24. September 2020

Hobby-Nordic-Walker laden ein

Wanderführer:	Christa Grolms und Erika Krämer
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Wickenbach, Eckenhagen
Zeit:	9:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 6,5 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit Christa Grolms und Erika Krämer
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt.

Beschreibung siehe 14. April

18-Loch Championship Course

mit atemberaubenden Aussichten.

- 18-Loch Championship Course
- Driving Range
- öffentlicher 6-Loch Übungsplatz
- Schnupperkurse
- attraktive Einsteigerangebote
- gute Autobahnanbindung (A4)



Golfclub Oberberg e.V.
www.golfcluboberberg.de

Hasseler Straße 42
51580 Reichshof

Telefon: (0 22 97) 71 31
info@golfcluboberberg.de



Freitag, 25. September 2020

Auf den Spuren der Heinzelmännchen



Kinder aus dem oberbergischen Bergbau

Wanderführer:	Arndt Ischebeck
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	13:00 bis 17:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 10 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit dem BürgerBus Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	2,- Euro pro Person
Besonderes:	Kosten beziehen sich auf den Transfer von Eckenhagen nach Fahrenberg mit dem BürgerBus. Bei mehr als 7 Teilnehmern müssten Mitfahrgelegenheiten gebildet werden.

Die Wanderung zeigt Spuren des Erzbergbaus im Steinagertal auf. Dabei wird auch vom Leben der Menschen im Bergbau damals erzählt.



Samstag, 26. September 2020

Kräuterworkshop auf dem Konradshof

Salbenküche

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:00 bis 18:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	erforderlich, 0170-3432744 oder fritschelke@web.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 12 Teilnehmer
Kosten:	45,- Euro pro Person inkl. Getränke, Skript und Nachmittagsimbiss; zzgl. 3,00 Euro Materialkosten (Gruppen-/Einzelrabatte möglich)

Salbenkochen ist keine Hexerei – das beweist dieser Workshop von Kräuterefachfrau Elke Fritsch. Heutiges Thema ist die Zubereitung eigener Salben. Es werden verschiedene Zutaten und Grundrezepte vorgestellt und deren Wirkungen besprochen.

Drei verschiedene Salben werden gemeinsam zubereitet und können im Anschluss mit nach Hause genommen werden.



Sonntag, 27. September 2020

Bergsport am Blockhaus



Einmal um die Wiehltalsperre

Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 40 km; 600 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Zum Abschluss der Reichshof Rad- und Wanderwoche startet die Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“ eine Tour zur Wiehltalsperre. Nach der Umrundung der Trinkwassertalsperre wird im Mühlencafé in Nespen eingekehrt und anschließend gut gestärkt der Rückweg angetreten.

Das Gruppenerlebnis steht klar im Vordergrund; die Tour ist für sportbegeisterte Erwachsene jeder Altersklasse geeignet. Auch E-Mountainbikes sind herzlich willkommen.



Sonntag, 27. September 2020

Eckenhäaner Landmarkt

Besonderes von Land und Leuten

Treffpunkt: Bauernhofmuseum Eckenhangen

Zeit: 11:00 bis 18:00 Uhr

Veranstalter: Kur- & Touristinfo Reichshof



Eckenhäaner LandMarkt



Sonntag, 27. September 2020

11:00 bis 18:00 Uhr

rund ums Bauernhofmuseum

in Eckenhangen



Besonderes von Land und Leuten

- Handwerkliche Einzelstücke
- Regionale Köstlichkeiten
- Live-Musik

in historischem Ambiente



Veranstalter: Kur- & Touristinfo Reichshof, www.ferienland-reichshof.de



Sonntag, 4. Oktober 2020

Naturkundliche Pilzlehrwanderung



Fortgeschrittenenkurs: Artenvielfalt & Bestimmungsschlüssel

Wanderführer:	Daniel Frank, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM)
Treffpunkt:	Parkplatz Wintersportgebiet Blockhaus; Blockhaus, 51580 Reichshof
Zeit:	12:00 bis 16:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel
Veranstalter:	Daniel Frank in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Bergisches Land und der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 25 Teilnehmer
Kosten:	3,- Euro Schutzgebühr pro Person
Besonderes:	nicht kinderwagen-geeignet

Lernen Sie die faszinierende Welt der Pilze kennen. Bei dieser Pilzlehrwanderung mit dem Pilzsachverständigen der DGfM, Daniel Frank, erfahren interessierte Sammler allerhand Wissenswertes über die spannende Welt der Mykologie.

Diese Wanderung ist nach dem ersten Termin am 20. September eine Tour für Fortgeschrittene.

Die Artenvielfalt der Pilze ist schier grenzenlos. Die Einführung der Bestimmungsschlüssel ist Fokus der heutigen Wanderung und es wird wieder durch Oberbergs Wälder um Blockhaus und Eckenhagen gehen.



Sonntag, 4. Oktober 2020

Bergsport am Blockhaus

Guide:	Maik Papendick
Treffpunkt:	Rodener Platz, Eckenhagen
Zeit:	10:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 30 bis 60 km; ca. 500 bis 1000 hm
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit der Sportgruppe „Bergsport am Blockhaus“
Anmeldung:	erforderlich, bab@maik-sandra.de oder 0173-2326589
Teilnehmeranzahl:	4 bis 15 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Es besteht Helmpflicht. MTB-Bereifung erforderlich!

Beschreibung siehe 5. April

Der Steinaggertaler

Ihre Rufnummer für den Urlaub

Allinghausener Straße 8
51580 Reichshof-Allinghausen
Tel: 0 22 61- 5 94 32
oder 0171 - 8 50 59 22
Web: www.transporte-wolf.de



- Taxi- und Mietwagen bis 8 Personen
- Busreisen
- Clubfahrten
- Flughafen- und Bahnhofstransfer
- Hol- und Bringservice von Haus zu Haus
- Kranken und Dialysefahrten aller Kassen
- **Ferienwohnungen**



Samstag, 10. Oktober 2020

Naturfotografie an der Wiehltalsperre



Workshop - Indian Summer

Wanderführer:	Jürgen Heinz
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Rauschenberg, L324 zwischen Dreschhausen und Nespen, 51580 Reichshof
Zeit:	13:30 bis 18:30 Uhr
Schwierigkeit:	mittel bis schwer – ca. 10 km (teilweise durch unwegsames Gelände)
Veranstalter:	Jürgen Heinz in Zusammenarbeit mit dem Aggerverband, dem Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft und der Kur- & Touristinfo Reichshof
Anmeldung:	erforderlich, 02265-470 oder kurverwaltung@reichshof.de
Teilnehmeranzahl:	2 bis 8 Teilnehmer
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Mitbringen einer manuell einstellbaren Kamera (Blende, Verschlusszeit, ISO) ist Voraussetzung (Digital System, Spiegel- reflex, Bridge, etc.); Stativ, Pool oder ND-Filter optional.

Beschreibung siehe 1. Mai



Sonntag, 11. Oktober 2020

Naturerlebnis trifft Naturmenü

– Touren für Genusswanderer

Herbststimmung

Wanderführer:	Regina Kerstin
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Windfus; Forsthausweg, 51580 Reichshof
Zeit:	11:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 10 km
Veranstalter:	StadtLandBerg – Regina Kerstin
Anmeldung:	erforderlich, 02262-999718 oder info@stadtlandberg.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 30 Teilnehmer
Kosten:	17,50 Euro pro Person
Besonderes:	Im Preis sind 3 bis 4 kulinarische Häppchen enthalten.

Auf der Herbsttour sind die Genusswanderer im Naturschutzgebiet Puhlbruch unterwegs. Bergische Baumriesen zeigen dann ihre bunte Pracht und ein bezauberndes Farbenspiel im Tanz mit der Sonne.

-naturkundlich: Wacholderheide, Quellgebiete, Naturwaldzelle

- mystisch: vom Hexentanzplatz und der Andreasnacht

- lecker: von Kartoffelwaffel, Apfelchips & Michaelswecken

Abschluss der Wanderserie: 6. Dezember.



Dienstag, 20. Oktober 2020

Hobby-Nordic-Walker laden ein

Wanderführer:	Christa Golms und Erika Krämer
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Wickenbach, Eckenhagen
Zeit:	10:00 Uhr
Schwierigkeit:	mittel – ca. 7,5 km
Veranstalter:	Kur- & Touristinfo Reichshof in Zusammenarbeit mit Christa Golms und Erika Krämer
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	kostenfrei
Besonderes:	Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt.

Beschreibung siehe 12. Mai

WIR MACHEN IHR E-BIKE
unplattbar[®]

MARATHON

E-PLUS

 NEW



SCHWALBE

E-BIKE TIRES

WEB-SPECIAL AUF
e-biketires.com



Freitag, 30. Oktober 2020

Kräuterworkshop auf dem Konradshof

Räuchern – mehr als nur Duft

Wanderführer:	Elke Fritsch, Phytaro dipl. Kräuterefachfrau, heimische Ethnomedizin
Treffpunkt:	Konradshofer Str. 1, Konradshof
Zeit:	14:00 bis 18:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – die Gruppe bleibt auf dem Gelände des Konradshofs
Veranstalter:	Elke Fritsch
Anmeldung:	erforderlich, 0170-3432744 oder fritschelke@web.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 12 Teilnehmer
Kosten:	45,- Euro pro Person inkl. Getränke, Skript und Nachmittagsimbiss; (Gruppen-/Einzelrabatte möglich)
Besonderes:	Zusätzliche Materialkosten je nach Verzierung der Feder und Zusammensetzung der Räuchermischung

Winterblues nein danke! Der heutige Workshop von Kräuterefachfrau Elke Fritsch handelt vom Räuchern zur dunklen Jahreszeit und wie damit Einfluss auf die herbstlichen Stimmungsschwankungen und die Raumluft genommen werden kann. Hierzu werden verschiedene Möglichkeiten zum Räuchern von Kräutern, Wurzeln und unterschiedlichen Harzen vorgestellt.

Eine eigene Räucherfeder wird verziert und eine persönliche Räuchermischung hergestellt; beides kann im Anschluss mit nach Hause genommen werden.



Sonntag, 6. Dezember 2020

Naturerlebnis trifft Naturmenü



– Touren für Genusswanderer

Oh Tannenbaum – Winterfreuden und Glühweinduft

Wanderführer:	Regina Kerstin
Treffpunkt:	Kapelle Odenspiel; Wanderparkplatz Odenspiel, Am Mühlenweg, 51580 Reichshof
Zeit:	11:00 bis 15:00 Uhr
Schwierigkeit:	leicht – ca. 9 km
Veranstalter:	StadtLandBerg – Regina Kerstin
Anmeldung:	erforderlich, 02262-999718 oder info@stadtlandberg.de
Teilnehmeranzahl:	5 bis 30 Teilnehmer
Kosten:	17,50 Euro pro Person
Besonderes:	Im Preis sind 3 bis 4 kulinarische Häppchen enthalten.

Die Winterwanderung der Genusswanderer ist gespickt mit römischem Glühwein, den besten Printen des Rheinlandes und leckerem Gewürzkuchen.

... von bergischen Nadelbäumen, Tannenbäumen, Christ- und früheren Paradiesbäumen bis zum Weihnachts-Baumkontor beim bäuerlichen Weihnachtsmarkt in Odenspiel.

Seit wann gibt es Adventskalender, hatten Katholiken einen Adventskranz und warum wird ein Christstollen mit Puderzucker bestäubt???

Bräuche rund um Kindleinwiegen bis Krepchen luure



HINWEISE:

Empfohlen werden wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk (möglichst knöchelhoch), und lange Hosen. Bei allen Radtouren ist das Tragen eines Helms Pflicht. Die Radtouren verlaufen über vorhandene Wege. Eine Anmeldung bei der Kur- & Touristinfo oder dem jeweiligen Anbieter ist unbedingt erforderlich! Ohne eine Anmeldung können wir Sie nicht benachrichtigen, wenn die Veranstaltung eventuell ausfallen muss oder sich der Treffpunkt ändert. Viele Wanderungen sind bereits weit im Voraus ausgebucht. Daher möchten wir Sie bitten, falls Sie doch nicht teilnehmen möchten, uns dies mitzuteilen, damit der freie Platz wieder vergeben werden kann. Bitte halten Sie den Betrag zur Teilnahme an der Wanderung/Radtour passend bereit. Dieser wird vor Ort bar erhoben. Ausführliches Kartenmaterial erhalten Sie in der Kur- & Touristinfo Reichshof.

Haftungsausschluss:

Bei allen Wanderungen wird für selbstverschuldete Unfälle der Teilnehmer keine Haftung übernommen. Eltern haften für ihre Kinder. Die Aufsichtspflicht ist von den Eltern zu tragen. Bei Besichtigungen durch Bauwerke des Aggerverbandes dürfen keine Gepäckstücke und Kameras mitgeführt werden. Zu Beginn der Führungen werden die Teilnehmer über Gefahren vor Ort aufgeklärt und bestätigen dies mit ihrer Unterschrift auf einem Vordruck, den der Aggerverband bereithält. Eine frühzeitige Anmeldung ist dringend erforderlich.

Anmeldung und Infos zu den geführten Touren

Kur- & Touristinfo Reichshof

Reichshofstraße 30 | 51580 Reichshof-Eckenhagen

Tel: 022 65 - 470 | Fax: 022 65 - 356

www.ferienland-reichshof.de | kurverwaltung@reichshof.de

Nachhaltigkeit

Um unser ökologisches Denken zu unterstreichen, haben wir bei der Produktion dieses Flyers auf ressourcenschonende Materialien und eine emissionsarme Produktion gesetzt.

 klimaneutral produziert

 100%iges Recyclingpapier (Blauer Engel)

 Druckfarben auf Basis nachwachsender Rohstoffe (Pflanzenölbasis)

 produziert mit 100% Ökostrom aus regenerativen Quellen





Hier sprießen Ideen!



www.druckreif-medien.de

Logo Corporate Design Web- und Printdesign
Fotografie **Bildbearbeitungen** Websites
Illustrationen und Zeichnungen **Online-Newsletter**
Geschäftspapiere Infomappen **Flyer Folder**
Prospekte **Broschüren Plakate** Eintrittskarten
Speisekarten Anhänger **Einladungen Anzeigen**
Mailings Digitaldrucke Großformatdrucke Aufkleber
Stempel Werbesysteme **Schilder Infotafeln**
Rollups **Banner Fahnen** Displays **Werbeartikel**
Kalender **Bekleidung mit Aufdruck oder Stick**
Autobeschriftungen und vieles mehr

DRUCKREIF Die! Agentur im Grünen.

Wälder. Wiesen. Weitblick.

Wandern entlang alter Wacholderheiden, durch bunte Mischwälder und über die Höhen des Ferienlands Reichshof im Naturpark Bergisches Land, wo Heimat Wurzeln hat! Die abwechslungsreiche Natur und eine gute gesunde Luft bieten Familien, Wanderfreunden, Radbegeisterten, Naturliebhabern und Ruhesuchenden genau das, was ihr Herz begehrt.

Ein umfangreiches Freizeitangebot wartet darauf entdeckt zu werden. Freuen Sie sich auf unsere fachkundigen WanderführerInnen und Guides und lassen Sie sich von ihnen in die bezaubernde Natur Reichshofs begleiten.

Alle Informationen zu den angebotenen Touren und dem Angebot im Ferienland Reichshof erhalten Sie bei uns in der Kur- und Touristinfo. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Wo Heimat Wurzeln hat!



Kur- & Touristinfo Reichshof

Reichshofstraße 30
51580 Reichshof-Eckenhagen
Tel: 02265-470 | Fax: 02265-356
www.ferienland-reichshof.de
kurverwaltung@reichshof.de



Ein besonderer Dank gilt allen Guides, WanderführerInnen, dem Aggerverband sowie dem Regionalforstamt Rhein-Sieg-Erft.