

NORDRHEIN WESTFALEN

DAS REISEMAGAZIN | AUSGABE 03/15

Herbstzeit ZU ZWEIT

AKTIV

Gepäck- oder barrierefrei: Die neue Wanderlust

GESUND

Abschalten oder aktiv werden in NRWs ‚Heilgarten‘ und Wellness-Hotels

KULTUR

Bier, Mode und viel mehr: Heißer Kulturherbst in NRW

GENUSS

Wild und deftig: Genussbotschaften aus Bielefeld und dem Bergischen

Hallo Herbst!



Die ersten Herbstboten sind schon da: Die Tage werden spürbar kürzer, das Laub beginnt zu leuchten, bald schon raschelt es bei unseren Streifzügen unter unseren Füßen. Die Natur bereitet sich ganz allmählich auf die Winterruhe vor. Zeit auch für uns, ein wenig zur Ruhe zu kommen, nochmal eine Auszeit zu nehmen, die uns kräftigt für die kommenden Wintermonate. Nordrhein-Westfalen und sein farbenprächtiger Altweibersommer sind wie geschaffen dafür.

Draußen, in der frischen Herbstluft, kann man überall im Land wunderbare Wanderungen oder Radtouren unternehmen. Zum Beispiel auf den Panoramamaradwegen: Auf den ehemaligen Bahntrassen lassen sich, weil steigungsarm, auch unsere Mittelgebirgslandschaften leicht

entdecken. Und drinnen machen wir es uns dann gemütlich, lassen uns in nahe gelegenen Wellness-Hotels verwöhnen und genießen die nordrhein-westfälische Herbstküche, die in der Wildsaison eine etwas deftigere Note bekommt.

Der Waldreichtum Nordrhein-Westfalens macht sich damit sogar in den Kochtöpfen bemerkbar. Übrigens: Der Herbst eignet sich bei uns auch bestens für kulturelle Spaziergänge. Nicht nur in den großen Kunsthäusern, sondern auch draußen in der freien Natur. Wer herausbekommen möchte, was Waldfrieden bedeutet, sollte einmal den gleichnamigen Skulpturenpark in Wuppertal besuchen.

Neugierig? Dann bis bald – in Deinem NRW!

Heike Döll-König

Dr. Heike Döll-König, Geschäftsführerin Tourismus NRW e.V.



Einfach
wanderbar

zwischen Rhein, Waal und Maas

NATUR
BESINNUNG
BEWEGUNG
GENUSS

Komm zu uns,
komm zu Dir!

6 Tage

Jakob trifft den Niederrhein

Emmerich am Rhein (Elten) - Kleve - Kalkar - Xanten - Rheinberg

Bei dieser facettenreichen Wanderung erleben Sie jeden Tag ein neues Highlight. Eine spannende Mischung aus Natur und Kultur erwartet Sie. Der Eltenberg mit seinem phantastischen Blick ins Rheintal, die barocken Gartenanlagen in Kleve, die imposante Gerichtslinde in Kalkar, die Römerstadt Xanten sowie der historische Ortskern Rheinbergs werden Sie begeistern.

- 5 x Übernachtung mit Frühstück
- Infopaket inklusive Kartenmaterial
- Gepäcktransport
- Parkplatz am Starthotel

p.P. im Doppelzimmer ab **347,- €**

p.P. im Einzelzimmer ab **429,- €**

Auf dieser Reise können Sie Ihren Hund auf Anfrage mitnehmen, Aufpreis: 35,- €

Reisetermine: 01.01.-31.12. (täglich)

Machen Sie eine Pause vom hektischen Alltag und erleben Sie die Wanderregion zwischen Rhein, Waal und Maas. Gut ausgebaute und überwiegend flache Wanderwege schlängeln sich kilometerlang durch traumhafte Landschaften.

Buchung und Katalogbestellung:

Niederrhein Tourismus GmbH /
2-LAND Reisen
Willy-Brandt-Ring 13
41747 Viersen
Tel.: + 49 (0) 21 62 / 81 79 333
Fax + 49 (0) 21 62 / 81 79 330
info@einfach-wanderbar.de

www.einfach-wanderbar.de



Niederrhein Tourismus

INHALT

AUSGABE 03/15

NRW AKTIV ■ **4-5 ALTWEIBERSOMMER** ■ **6-7 NRW – EINFACH WANDERVOLL** Von den Sauerländer Wandergasthöfen, Schlemmer-Touren und Wildnis-Trails
8-9 WARUM IST ES AM NIEDERRHEIN SO SCHÖN Radeln im Herbst ■ **10 VOLL AUF DER ERLEBNISCHIENE** Die Panorama-Radwege ■ **11 RADELN MIT ALLEN SINNEN** Die NaturGenussRoute ■ **NRW GESUND** ■ **12-15 WO DAS ICH URLAUB MACHT** Kurze Wellness- und Fitness-Auszeiten – die schönsten Wellness-Hotels und -Resorts in NRW ■ **16-17 GESUNDHEIT UND GLÜCK** Aktiv entspannen in Heilbädern ■ **NRW KULTUR** ■ **18 HEISSER KULTURHERBST** Sieben Tipps für den Herbst
19 GEWINN FÜR ALLE Westlotto und Kulturprojekte ■ **NRW GENUSS** ■ **20-21 DEFTIGER HERBST** Zum Nachkochen: Mufflonrücken ■ **22-23 AUS DEN REGIONEN**

**JETZT
MITMACHEN
UND
GEWINNEN**

GEWINNSPIEL

EIN SKI-WOCHENENDE IM RHEINLAND IM HOTEL ‚FIRE&ICE‘: VIERSTERNE-SUPERIOR FÜR DEN GIPFEL DER GASTLICHKEIT

Unmittelbar an der JEVER FUN SKIHALLE Neuss gelegen, erleben Gäste im Hotel Fire & Ice die exklusive Atmosphäre eines einzigartigen Skihotels – und das mitten im Rheinland. Hier geht es vom Bett aufs Brett. Modernster Komfort im alpenländischen Gewand. Die Hotellobby besticht durch eine gemütliche Kaminecke und eine großzügig gestaltete Lounge mit Pistenblick. Der Wellness-Bereich verströmt alpines Flair, teilweise mit direkter Sicht auf die Schneesportler.

Die Gewinner des NRW Magazin-Gewinnspiels können sich auf ein alpines Wochenende mitten im Rheinland freuen. Zum Preis gehört eine Übernachtung inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet im Viersterne-Superior Hotels Fire & Ice für zwei Personen. Frisch gestärkt erleben die Gäste Pistenspaß zu jeder Jahreszeit. Zum Gewinn gehören zwei Pistentickets inklusive Verleih. In der ersten Indoor-Schneesport-Region Deutschlands sorgen zwei Schlepplifte und ein Viersessellift für den bequemen Aufstieg zur ‚Bergstation‘ der 300 Meter langen und bis zu 100 Meter breiten Pulverschneepiste. Für Kinder und Anfänger gibt es einen separaten Hang. Mehrere Rodel- und Eisstockbahnen ergänzen das Schneesportangebot.

UND HIER DIE PREISFRAGE: WO LIEGT DIE JEVER FUN SKIHALLE NEUSS?

a) im Rheinland b) in Westfalen

Die Beantwortung der Gewinnspielfrage erfolgt unter www.dein-nrw.de/gewinnspiel
Teilnahmeschluss: 31. Oktober 2015

Buchung der Übernachtung nur auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Reservierung erforderlich. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer einverstanden, in Zukunft per Post interessante Angebote von Tourismus NRW e.V. zu erhalten.



facebook.com/DeinNRW | twitter.com/DeinNRW | www.dein-nrw.de/newsletter

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Tourismus NRW e.V. | Völklinger Str. 4 | 40219 Düsseldorf | Tel.: +49 (0) 211 91320-500 | Fax: +49 (0) 211 91320-555 | Vertretungsberechtigter Vorstand: Olaf Offers | Geschäftsführung: Dr. Heike Doll-König | V.i.S.d.P. und Verantwortlicher gem. § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag: Markus Delcuve, Völklinger Str. 4, D-40219 Düsseldorf | Amtsgericht: Düsseldorf | Vereinsregisternummer: VR 10493 | Verantwortlich für den Inhalt: Sebastian Kaiser, Julia Dahmen | KONZEPTION UND REALISATION: Kaune, Posnik, Spohr GmbH | Zeughausstraße 13 | 50667 Köln | Tel.: +49 (0) 221 952 749-0 | www.kps-kommunikation.de | Chefredaktion: Dr. Patrick Krause | Redaktion: Stefan Kappers | Projektmanagement: Markus Menke | Art Direction: Christina Claßen | Grafik: Jennifer Barcanec | AUFLAGE: 180.000 Stück | DISTRIBUTION über: Welt am Sonntag, DIE ZEIT, Hannoversche Allgemeine Zeitung, F.A.Z. Sonntagszeitung, Stuttgarter Zeitung | DRUCK: apm alpha print medien AG | Verantwortlich: Ralf Reidick

BILDNACHWEISE | TITELSEITE: © Tourismus NRW e.V., Dominik Ketz | **S. 3** | oben: © H. Bäcker; unten: © Jever Fun Skihalle | **S. 4-5** | v. o. n. u.: © TVSW/Kappe; © Tourismus NRW e.V., Oliver Franke; © Sauerland Tourismus e.V., Stratmann; © VVS Archiv; © Sauerländer Wandergasthöfe e.V. | **S. 6-7** | v. l. n. r.: © Sauerländer Wandergasthöfe e.V., Kappel; © Tourismus NRW e.V., Oliver Franke; © Eifel Tourismus GmbH; © Tourismus NRW e.V., Oliver Franke; © Sauerländer Wandergasthöfe e.V. | **S. 8-9** | groß, links: © shutterstock; groß, rechts: © Susanne Dobler; v. o. n. u.: © Tourismus Agentur Berns; © NT; © Naturpark Schwalm-Netze; © Martina Baumgärtner | **S. 10-11** | links: Bergische Entwicklungsagentur GmbH, Kristine Löw; rechts: © Münsterland e.V.; © shutterstock | **S. 12-13** | S. 12, oben: © Tourismus NRW e.V., Dominik Ketz; Mitte links: © Wellness-Hotels-Resorts, Niv Abotalebi Yoga; Mitte rechts: © Tourismus NRW e.V., Dominik Ketz; Unten links: © Teutoburger Wald Tourismus, T. Conrad | S. 13, oben: © Tourismus NRW e.V., Dominik Ketz; unten links: © Hotel Deimann; unten rechts: © Waldhotel Tannenhäuschen | **S. 14-15** | 1. © Land Gut Höhne; 2. © Waldhotel Tannenhäuschen; 3. © Jammertal Golf & Spa Resort; 4. © Hotel Deimann; 5. © Berghotel Astenkrone; 6. © Hotel Diedrich; 7. © Waldhaus Ohlenbach | **S. 16-17** | S. 16, oben: © Volker Bäumer; unten: © Gräflicher Park Hotel & Spa | S. 17, oben: © Tourismus NRW e.V., Dominik Ketz; rechts: © Bad Driburger Touristik; unten: © Tourismus NRW e.V., Dominik Ketz | **S. 18-19** | v. l. n. r.: © Adolf Winkelmann; © Rheinisches Bildarchiv Köln, Marion Mennicken; © Francisco de Zurbarán: Santa Casilda, um 1635 / Museo Thyssen-Bornemisza, Madrid; © aachen tourist service e.V.; © LWL-Industriemuseum, Walter Fischer; © LWL-Industriemuseum, Walter Fischer; © ‚Declination‘ des Bildhauers Tony Cragg im Skulpturenpark Waldfrieden, Foto: Charles Duprat; © Andreas Herzau | **S. 20-21** | © Tourismus NRW e.V., D. Ketz; © Andreas Büscher | **S. 22-23** | 1. © Düsseldorf Marketing & Tourismus GmbH; 2. © Burg Wissem, Bilderbuchmuseum Troisdorf; 3. © Kreis Mettmann/Thiensch; 4. © monte mare Unternehmensgruppe; 5. © Mediterana; 6. © Allwetterzoo Münster; 7. © Axel Thünker DGP; 8. © Stolberg-Touristik; 9. © Carolus Thermen, O. Rohl; 10. © Westfälische Salzweiden; 11. © Succession Alberto Giacometti (Fondation Giacometti + ADAGP) Paris 2015; 12. © Stadtmaking Schloss Holte-Stukenbrock; 13. © Claudius Therme GmbH & Co. KG; 14. © Gruselabyrinth NRW; 15. © FOEST; 16. © Udo Riedel; 17. © Marek Rajca

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VOM
Ministerium für Wirtschaft, Energie,
Industrie, Mittelstand und Handwerk
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



ClimatePartner[®]
klimaneutral

Druck | ID 10190-1509-1002

Altweibers in Nordrhein-Westf.

„Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.

Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,

Rainer Maria Rilke, Herbsttag

und auf den Fluren lass' die Winde los.“

Sommer falten

Wenn die Tage kürzer und die Wälder bunter werden, legt sich diese wunderschöne Herbststimmung über das Land, die auch der Dichter Rainer Maria Rilke bei seinem Herbsttag im Sinn hatte.

Herbstzeit, das
ist Wander- und
Radfahrzeit in
NRW – nicht zu
vergessen die
anschließende
Einkehr.

Und was gibt es Schöneres, als nach einem typischen Herbsttag mit dem Duft von gefallenem Laub in der Nase in einer Gaststube mit wärmenden Heißgetränken oder einem leckeren Wildgericht empfangen zu werden? Herbstidylle pur erwartet den NRW-Besucher an einem aktiven Tag überall im Land.

Denn: Der in mildes Licht getauchte ‚Indian Summer‘, in dem sich die Wälder bunt bemalen, heißt in Nordrhein-Westfalen ‚Altweibersommer‘ und braucht keinen Vergleich zu scheuen! Wer sich einmal umschaute, wird – speziell im Herbst – sein buntes Wunder erleben. NRW besitzt einen Waldflächenanteil von 27 Prozent, davon über die Hälfte Laubwald. Die Region Siegerland-Wittgenstein ist sogar der walddreichste Kreis Deutschlands. So viel ‚Auslauf‘ ist selten. Einfach eintauchen und erleben: Herbstlich willkommen in NRW!





NRW einfach wandern

Zwischen idyllischem Morgennebel und romantischer Abenddämmerung hat der Herbst in Nordrhein-Westfalen eine Menge Abwechslung zu bieten. Kleine ‚Gebirge‘, Mischwälder, Naturparke und weitläufige Landschaften machen in dieser Jahreszeit Lust auf Aktivitäten im Freien und laden zum gesunden Erkunden zu Fuß ein – und unterwegs kann man einige Annehmlichkeiten genießen. Die Sauerländer Wandergasthöfe bieten zum Beispiel ein organisiertes Netzwerk für gepäckfreies Wandern mit Rundum-Betreuung wie Lunchpakete, Shuttles zu Start und Ziel und natürlich westfälische Gastlichkeit.

Sauerland-Höhenflug im wahrsten Sinne: Wandern ohne Gepäck

Über Stock und Stein, auf 49 Kilometer ohne Schleperei: Das Angebot ‚Gepäckfreies Wandern‘ macht’s möglich. Entsprechend leicht und locker geht es durch das ‚Land der tausend Berge‘, denn das Gepäck wartet schon am Ziel bei den traditionellen ausgesuchten und gastfreundlichen Sauerländer Wandergasthöfen. Am Tourenpaket und der Orientierungskarte hat man nicht allzu schwer zu tragen.

Wandern ‚Über Strei, Renau und Kahler Asten‘

Der Sauerland-Wanderklassiker führt auf unterschiedlichen Touren zwischen 6 und 15 Kilometern rund um seinen berühmtesten Berg, den Kahlen Asten. Mit Wanderkarte und Tipps vom zertifizierten Wanderführer bleibt kein traumhafter Aussichtspunkt verborgen. Bei dreigängigen Auswahlmenüs und Warmwasser-Massagen kommen nach einem schönen Wandertag die müden Füße schnell wieder auf die Beine. Außerdem gibt’s freie Fahrt per Bahn und Bus sowie viele Vergünstigungen mit der WinterbergCardPlus.

Wer Nordrhein-Westfalen mit allen Sinnen erleben möchte, dem eröffnen sich zahlreiche Möglichkeiten wie verschiedene Etappen-Wanderungen durch die wilde Natur des Nationalpark Eifel oder das romantische Sauerland. Kaum kommt man vor die Tür, erlebt man Nordrhein-Westfalens Natur in all seinen Facetten. Da gibt es kaum noch Gelegenheit für buchstäblich ‚faule‘ Ausreden: Wer aktiv werden will, findet die natürliche Umgebung direkt hier im wandervollen NRW.

Wandern und Schlemmen in einer Tour

‚Auf Schusters Rappen‘ durch das Sauerland – dabei bleibt der Genuss nicht auf der Strecke: Neben Wanderungen durch die weitläufigen Landschaften steht innerhalb des dreitägigen Arrangements ein italienisches Vier-Gänge-Menü, ein ‚Sauerland-Menü‘ sowie Wanderverpflegung vom umfangreichen Frühstücksbuffet auf dem Programm. Zur Entspannung nach einer schönen Wandertour geht es in das Querkraft-Nieder-Natur-Spa des Flair Hotel Nieder in Bestwig.

Gepäckfrei genießen von Hof zu Hof

Dreimal übernachten in einem gemütlichen Wandergasthof und nach einem ausgiebigen Frühstück ohne schweres Gepäck in ein schönes Stück Natur aufbrechen: Unbeschwerter geht es kaum durch das ‚Land der tausend Berge‘! Vom Landhotel Astenrose geht’s ins Hotel Deimann und von dort weiter ins Landhotel Gasthof Voss, und das einzige Gepäck sind Lunchpaket und Wanderkarte. Bei Bedarf stehen die netten Gastgeber Wanderern jederzeit mit nützlichen Tourentipps zur Seite.

Trailrunning-Workshop in der Ferienwelt Winterberg

Hier geht es etwas schneller zur Sache: Drei Tage in Laufschuhen durch die Natur unter professioneller Anleitung des ehemaligen Leistungssportlers und Sportwissenschaftlers Sebastian Reif, mit Übernachtung, Verpflegung, Trinkflasche und spezieller Cellagon-Ernährung. Klingt nach einem perfekten Wochenende mit Langzeitwirkung! Fünf Kilometer sollte man schon am Stück laufend durchhalten, dafür ist anschließend für wohltuenden Wellness-Ausgleich gesorgt.



Wellness im Wald in der Ferienwelt Winterberg

Warum in die Ferne schweifen? Keine Wellnessoase liegt näher als der heimische Wald. In der Ferienwelt Winterberg erlebt man ihn unter kundiger Leitung eines Waldpädagogen besonders achtsam. Man darf gespannt sein – und wird im heilklimatischen Kurort Winterberg bei zwei Übernachtungen mit Frühstück zwischen Fichten und Wiesen seine körperlichen und seelischen Akkus wieder aufladen können. Und die SauerlandCard gibt's noch obendrauf.



Genuss-Wandern im Hotel Menge ‚An der Schlacht‘

Vom reichhaltigen Frühstück mit vollem Rucksack aufbrechen, um sich abends beim Dreigänge-Genuss-Menü im angenehmen Hotel einzufinden – nach einem ausgefüllten Wandertag hat man sich die Schlemmerei verdient. Das Rundum-Genussprogramm dauert zwei Tage und umfasst eine Themenführung durch die historische Altstadt Arnsberg, die alte Hauptstadt des Erzbistums Westfalen.

Voll auf der Naturschiene: der Eifelbahnsteig

Entlang der Bahnlinie Köln-Trier wartet die Eifel mit wilden Naturszenarien und Sehenswürdigkeiten auf. Fernab von Touristenströmen, auf den Etappen zwischen 14 und 28 Kilometern Länge, entdeckt man die ungezähmte Schönheit der Eifel. Dank GPS geht niemand verloren. In netten Pensionen wartet ein reichhaltiges Frühstück. Inklusive Wanderkarte und Gästeticket Erlebnisregion Nationalpark Eifel.

Abenteuer Eifel: Sieben Tage zwischen Aachen und Trier

Davon kann man den Enkeln noch erzählen: Zwischen Aachen und Trier gewandert zu sein, wenn auch ‚nur‘ sieben Etappen von insgesamt 15. Dafür ist die Tour an Abwechslung kaum zu überbieten: Von naturbelassenen Wegen und dem Nationalpark Eifel über römische Wasserleitungen geht es über Berg und Tal, vorbei an Mischwäldern, Hochmooren und Heiden. Täglich dabei: Lunchpakete, Gepäcktransfer und Wanderkarte. Wer noch nicht genug hat, absolviert weitere Etappen auf eigene Faust.



Bruchhauser Steine, Sauerland



Eifelsteig trifft Nationalpark: Die Rur-Olef-Route

Von Gemünd bis Einruhr verläuft die abwechslungsreiche Wandertour in drei Etappen zwischen 17 und 21 Kilometern, mit Übernachtungen und reichhaltigem Frühstück bei freundlichen Gastgebern, die das Gepäck zum nächsten Ziel transportieren. Inklusive Lunchpaket und Eintrittskarten für die Sehenswürdigkeiten auf der Strecke erlebt man die Hocheifel von ihrer wildromantischen Seite, die teilweise wie unberührt wirkt.

Wandern im Wilden Westen: Wildnis-Trail Nationalpark Eifel

85 Kilometer quer durch den einzigen Nationalpark in Nordrhein-Westfalen zu wandern, ist ein Naturerlebnis für sich. In Tagesetappen zwischen knapp 18 und 25 Kilometern kommen Naturfreunde auf ihre Kosten. Müde Wandersleute tröstet die Eifeler Gastfreundschaft in Gestalt eines kräftigen Frühstücks bei den Nationalpark-Gastgebern, die einen umfangreich mit Tipps versorgen. Mit im Marschgepäck sind Wanderkarte, -führer und -pass sowie Busshuttle zum Startpunkt.

www.dein-nrw.de/wandern-im-herbst



WARUM IST ES AM NIEDERRHEIN SO SCHÖN

Radspaß auf ganzer Ebene: Der Niederrhein
lädt zum herbstlichen Radeln ein.

Schloss Moyland, Bedburg-Hau

„Jede Jahreszeit hat am Niederrhein ihren ganz besonderen Reiz. Aber im Herbst ist es besonders schön, wenn die Sonne die Landschaft in ein buntes Farbenmeer taucht“, schwärmt Martina Baumgärtner, Geschäftsführerin der Niederrhein Tourismus GmbH. „Am eindrucksvollsten präsentiert sich die Heideblüte im Naturpark Schwalm-Nette. Rund um den Elmpter Bruch und dem deutsch-niederländischen Gebiet De Meinweg lohnen sich Radtouren oder Wanderungen besonders. Das weitgehend rosa, rote und violette Farbspektakel erstreckt sich über riesige Flächen.“ Und da wäre neben der Landschaft die zweite Attraktion der Region Niederrhein: das Radfahren. So flach treffen es Fahrradfahrer schließlich auf langer Strecke selten an wie am Niederrhein.

dein

Besonders reizvoll sind die Zwischenstopps auf den ausgewiesenen Radstrecken der Region: „Entlang der Strecken finden Sie neben vielen Sehenswürdigkeiten und Naturerlebnissen unsere beliebten Bauerncafés“, erläutert Martina Baumgärtner. Ehemals oder nur noch teilweise bewirtschaftete Bauern- und Gutshöfe wurden zu einladenden, netten Cafés mit wohliger Atmosphäre umfunktioniert und bieten Kaffee, Kuchen oder Hausgemachtes in bester (oftmals Bio-) Qualität. Das bedeutet: Gemütlich beisammensitzen und genießen im ehemaligen Stall oder in der aufgelassenen Scheune. Besonders zu empfehlen sind die garantiert hausgemachten Kuchen, aber wer es lieber deftiger mag, findet garantiert auch das Richtige.

Und wer weiß, auf mancher Strecke lässt sich dann auch noch der Fahrradkorb mit Hausgemachtem in bester Qualität füllen, für unterwegs oder auch zu Hause. Deshalb lohnen sich Herbst-Fahrradtouren am Niederrhein doppelt und dreifach.

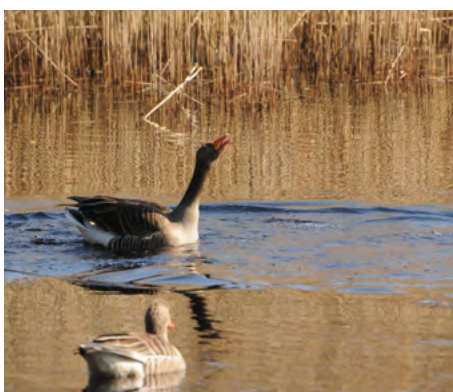


■ DER RHEINRADWEG FÜR EINSTEIGER

In drei Tagen über Wesel nach Xanten mit Besuch des LVR-Archäologischen Parks und dem LVR-Römer-Museum geht's über Rees, den Ort Kalkar mit dem größten gotischen Rathaus am Niederrhein und Grieth bis Emmerich, wo es die längste Hängebrücke Deutschlands zu bestaunen gibt. In Viersterne-Hotels ruht man sich nach der Tagestour zweimal aus, während das Gepäck von selbst seinen Weg dorthin findet (ab Emmerich eigene Rückreise).

■ GENUSS-RADTOUR ZWISCHEN MAAS UND RHEIN

Den Niederrhein in sieben Etappen erradeln, in Drei- bis Viersternehotels nächtigen und frühstücken, und sich das Gepäck von Station zu Station hinterhertragen lassen – das klingt nach Genuss pur. Unterwegs fährt man zahlreiche Highlights an wie die Gartenanlagen des Klosters Kamp oder die schöne Römerstadt Xanten mit ihrem historischen Kopfsteinpflaster. Einige Attraktionen begleiten die Radfahrer auf ihrer Tour immer wieder: Die für den Niederrhein typischen schnurgeraden Pappelalleen und die knorrigen Kopfweiden.



Martina Baumgärtner

„Jede Jahreszeit hat am Niederrhein ihren ganz besonderen Reiz. Aber im Herbst ist es besonders schön, wenn die Sonne die Landschaft in ein buntes Farbenmeer taucht“, schwärmt Martina Baumgärtner, Geschäftsführerin der Niederrhein Tourismus GmbH.

■ VIA ROMANA-ZEITREISE: MIT DEM FAHRRAD IN DIE RÖMERZEIT

Hätten die alten Römer Fahrräder gehabt, dann bräuchten sie heute nur drei Tage für den Limesweg zwischen Xanten und Nijmegen und hätten es so bequem wie unsereins: von der gemütlichen Übernachtung mit Frühstück im Viersternehotel mal abgesehen. Am Wegesrand liegen neben zahlreichen Spuren römischer Kultur heute malerische Städtchen wie Kalkar und Kranenburg.

■ DER NIEDERRHEIN VON MODERNER KUNST BIS ZU ANTIKEN MENÜS

In fünf Etappen von moderner Kunst bis zum größten Freilichtmuseum Deutschlands? Am Niederrhein kein Problem: Vom Wellness-Hotel in Bedburg-Hau geht es zur weltgrößten Beuys-Sammlung auf Schloss Moyland, dann über die Römerstadt Xanten zum authentischen Römer-Mahl und in die niederländische Keramikstadt Gennep – immer gut gebettet in Drei- bis Viersternehotels und mit Gepäcktransfer.

■ DER ‚RHEINE‘ GENUSS

Römer, Schlösser und andere zahlreiche Tourismus-Highlights liegen am Rhein. In sechs Etappen geht es von Schloss Moyland mit seiner Beuys-Sammlung über Wesel und Krefeld am Rhein entlang in die Römerstadt Xanten, wo man das Leben der Römer im LVR-Archäologischen Park und im LVR-RömerMuseum hautnah erleben kann. Das Gepäck wird jeweils zu den Drei- bis Viersternehotels transportiert.

www.dein-nrw.de/radfahren-im-herbst



Müngstener Brücke, Solingen Remscheid

VOLL AUF DER ERLEBNIS SCHIENE

Messer und Klingen, eine spektakuläre Brücke und ein Schloss, das ‚Burg‘ heißt: Mit den ‚Panorama-Radwegen‘ durchzieht ein einzigartiges Netz an umfunktionierten Bahntrassen das Reiseland Nordrhein-Westfalen. Fahrradtouren im Städtedreieck zwischen Solingen, Remscheid und Wuppertal werden zur Entdeckungsreise.

Was gibt es Schöneres, als eine Landschaft von einer neuen Seite zu entdecken? Zum Beispiel kann man auf ehemaligen Schienentrassen durch das Gebiet der ‚Bergischen Drei‘ radeln, wie das Städtedreieck von Solingen, Wuppertal und Remscheid genannt wird. Ihr Stadtgebiet gehört zum Netz der nordrhein-westfälischen Panorama-Radwege, die zu einem großen Teil auf ehemaligen Bahntrassen verlaufen. Das Netz hat historische Wurzeln: Im Zuge der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurden besonders im Bergischen Städtedreieck zahlreiche Schienenwege gelegt, um die Produktionsstätten der zahlreichen bergischen Stahlbetriebe mit Rohstoffen beliefern zu können. Deshalb liegen auf den relativ steigungsarmen Strecken viele Viadukte, Brücken und Tunnel

– einzigartig in der deutschen Szenerie. Unsere Tour beginnt im idyllischen Solinger Ortsteil Gräfrath mit einer lokalen Besonderheit. Das Deutsche Klingenmuseum widmet sich mit Exponaten aus frühester Urzeit bis zum Design der heutigen Edelschmieden mit der weltweiten Qualitätsauszeichnung ‚Rostfrei Solingen‘. Aber wer rastet, der rostet. Schon trägt uns das Rad auf der ‚Korkenziehertrasse‘, einem ehemaligen Schienenweg, der sich mit seinem bezeichnenden Kurvenverlauf quer durch Gräfrath schlängelt, an Wohnvierteln vorbei und bald in die bergische Weite.

SOMMERFRISCHE, TANZTEE UND TOURISMUS WIE DAMALS

Nach einer kurzen Verbindung gelangen wir von der Korkenzieher- auf die Bergbahntrasse und dann lange bergab. Im Fahrtwind können wir kaum glauben, dass sich in diesem tiefen Wald einmal zugkräftige Bahnen über die Berge gekämpft haben. Der Personenverkehr machte übrigens gegenüber Waren und Rohstoffen den Bärenanteil des Transportvolumens aus. Unten im Tal der Wupper erfahren wir, dass man um 1900 gerne per Bergbahn in die Sommerfrische fuhr, etwa zu Bootspartien und Tanztee in naturnahe Ausflugslokale wie den heutigen Brückenpark Müngsten. Auf Stahlplatten stehend können wir bergischen Anekdoten aus der Vergangenheit lauschen. Kaum stellt man sich darauf, erzählt eine

nette Stimme Anekdoten der Bergischen Industriegeschichte – schließlich gilt das Gebiet der ‚Bergischen Drei‘ als Wiege der Industrialisierung in Kontinentaleuropa. Um 1400 siedelten sich hier die ersten Schleifkotten an den fließenden Gewässern an, in denen Sensen, Scheren, Schwerter, Degen, Messer und andere Klingen mit drehenden Mühlsteinen geschliffen wurden.

PER HANDPEDALE ÜBER DIE WUPPER

Viele der bergischen Attraktionen – wie der an einem Berg gelegene Diederichstempel – sind recht auffällig, vor allem aber die vor uns auftauchende, erhabene Müngstener Brücke: Das spektakuläre Stahlbauwerk erhebt sich schwindelerregende 107 Meter über das ganze Tal und verbindet Remscheid mit Solingen. Unterhalb der Brücke liegt die nächste Etappe – zur Überquerung der Wupper pumpen wir uns mit vereinten Kräften über eine Drahtseil-Draisine zum anderen Ufer. Der Rekord, so erfahren wir, wurde vom lokalen Footballteam aufgestellt. Wir brauchen drei Minuten, etwa doppelt so lang.

Auf der anderen, der Remscheider Seite, fahren wir durch eine urwaldähnliche Idylle entlang der Wupper bis Burg – so heißt der Ort, über dem ein gleichnamiges Schloss thront. Der Anstieg hinauf zu Schloss Burg mit seinem Museum und der Geschichte der Berg-Dynastie, seinem grandiosen Blick in die Landschaft und das umfangreiche Angebot namhafter Stahlmanufakturen bilden den Abschluss unseres heutigen Tourabschnittes. Kraft und Aufnahmevermögen reichen heute nicht mehr für die Fahrt zur Tuchmacherstadt Lennep und ihr Deutsches Röntgen-Museum. Deshalb kommen wir bestimmt wieder. Aber selbst die Rückfahrt nach Gräfrath per ‚Stangentaxi‘, einem aus alten Tagen übriggebliebenen ‚Oberleitungsbus‘, ist noch mal ein kleines Highlight. Keine Frage, es gibt noch jede Menge Trassen zu erfahren und Historie zu bewundern.

RADELN, SEHEN, STAUNEN: DIE NRW-PANORAMA-RADWEGE

Die bergischen Trassen bilden nur einen Ausschnitt der weitläufigen Panorama-Radwege in NRW. Insgesamt vier Wege unterschiedlicher Länge zählt das gesamte Netz. Sie verbinden die ehemaligen Trassen im Bergischen Land mit denen im südlichen Ruhrgebiet und im Sauerland, nahezu steigungsfrei und meistens gut mit Bahn und Bus verbunden. Auf den Strecken liegen zahlreiche Museen und weitere Touristenattraktionen.

www.panorama-radwege.de

Radeln mit allen Sinnen

Hier bleibt kein Genuss auf der Strecke:
Die NaturGenussRoute im Münsterland belohnt Tourenradler
mit optischen und kulinarischen Genüssen.

Bentheimer Lammfleisch, Heide-Blau-beerpfannkuchen oder Klatschmohnschokolade – wo gibt es das? Im Münsterland, und man kann es förmlich auf ganzer Strecke erleben. Die Münsterländer NaturGenussRoute ist eine Erfindung des Münsterländer Naturschutzbundes (NABU) und verbindet auf rund 160 Kilometern das Angenehme mit dem Nützlichen, sprich: ein wenig Kalorien- und Fettverbrennung auf dem Fahrrad bei gleichzeitigem Genuss wunderschöner Landschaftsszenarien und Einkehr in ausgesuchten Restaurants, Bauerncafés und Hofläden.

Die NaturGenussRoute ist dabei mehr als Fahrradfahren entlang ausgesuchter Wege: Sie möchte die Schönheit und Besonderheiten des Münsterlandes zeigen, aber auch die Bedeutung der biologischen und landwirtschaftlichen Vielfalt betonen und ein regionales Bewusstsein fördern. Und da gibt es eine Menge zu entdecken: Auerochsen und Wildpferde in der Emsaue, sattgrüne Wiesen und Weiden, lichte Wäldchen und hübsche

Hecken – und eben jede Menge Spezialitäten am Wegesrand. Das flache, fahrradfreundliche Münsterland ist nicht nur etwas fürs Auge, sondern auch für den Magen. An der Strecke liegen zahlreiche Betriebe und Höfe, deren ausgesuchte Spezialitäten man entweder gleich vor Ort genießt oder den Radkorb für den Genuss zu Hause füllt.



Tischlein-Deck-Dich oder Heidepicknick: Für jeden is(s)t etwas dabei

Selbstverständlich muss man nicht die gesamten 160 Kilometer bewältigen, um in den Genuss der kulinarischen Spezialitäten zu kommen. Damit für jeden sportlichen Anspruch

etwas dabei ist, bietet der Naturschutzbund (NABU) mehrere geführte Touren über die NaturGenussRoute an. Deren Ziele sind übrigens immer an den Nahverkehr gekoppelt, so dass man gut per Bus oder Bahn an den Start zurückkommt. Die ‚Tischlein-Deck-Dich-Tour‘ etwa führt 30 Kilometer durch die Davert, eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete der Region. Unterwegs lernt man radelnd die Mythen und Sagen kennen, die in den Eichen- und Sumpfwäldern des abwechslungsreichen Gebiets entstanden sind. Und die Tour würde nicht so heißen, wenn an ihrem Ziel nicht ein reich gedeckter Tisch auf müde, hungrige Radler warten würde.

Auch auf der Rundtour ‚Ein Picknick in der Heide‘ wird man am Ende der 18 Kilometer kulinarisch belohnt. Auf der Strecke durchquert man das Vogelschutzgebiet Rieselfelder Münster, in dem viele seltene Arten zu beobachten sind. Am Ende der Tour warten dann typische Heidegerichte wie Blaubeerpfannkuchen oder Bentheimer Lammfleisch.

www.dein-nrw.de/natur-genuss-route





Kurze Wellness- und Fitness-Auszeiten sind im Trend.
NRWs Gesundregionen bieten dafür eine erstaunliche
Vielzahl an Gelegenheiten.



„Wenn du es eilig hast,

Japanisches Sprichwort

nimm einen Umweg.“

WO DAS URLAUB MACHT

Das Jahr neigt sich allmählich dem Ende zu. Wenn morgens der Tau auf den Wiesen liegt, die Felder geerntet werden und ein ‚goldener Oktober‘ milde Stimmung verbreitet, kehrt nach dem Sommer langsam wieder Ruhe ein. Nicht nur draußen in der Natur, sondern auch in die Natur des Menschen. Wenn Körper und Geist weniger von den äußeren Bedingungen beansprucht werden, sehnt man sich danach, etwas fürs eigene Wohlfühl zu tun, sich eine Auszeit zu gönnen, das Ich aufzutanken.

Wer sich in Wohlfühlatmosphäre entspannen und regenerieren will, findet in den zertifizierten Wellness-Hotels & -Resorts in Nordrhein-Westfalen den idealen Rückzugsort. Hier kann man sich in abwechslungsreichen Natur-, Sauna- und Beauty-Landschaften rundum erneuern. Will man etwas mehr für seine Gesundheit tun, gibt es zahlreiche Gelegenheiten, sich in mehr oder weniger sportlichen Programmen aktiv zu entspannen. Mit vielen neuen Trends wie Faszien- oder Bodyweight-Training sind NRW's Sport- und Wellness-Hotels auf dem neuesten Stand. Naherholung vom Feinsten, der Körper wird es einem danken.



1



2

TÜV-GEPRÜFT: WELLNESS-HOTELS UND -RESORTS

Unter dem einheitlichen Markendach haben sich Spitzenhäuser der deutschen Wellness-Hotellerie zusammengeschlossen. Seit 1997 gehört die Kooperation namhafter Hotels mit Expertise von Tourismus-Fachleuten zu den Top-Anbietern in puncto Wellness. Alle beteiligten Häuser sind ruhig und naturnah gelegen, familiengeführt, auf Wellnessurlaub spezialisiert und bieten Fitness-, Entspannungs- sowie Beauty-Angebote mit fachlich geschultem Personal. Der TÜV Rheinland testet die Qualität der Partnerhotels regelmäßig. Das garantiert Wellnessurlaub auf hohem Niveau. www.wellnesshotels-resorts.de



3



4



5



6



7

AUSZEIT UM DIE ECKE

WELLNESSES

Ausruhen, aktiv die Natur erleben, sich in Wasser, Wärme und Wohlfühl-Atmosphäre verwöhnen, bis der Körper ruht und die Seele baumelt: Nichts belohnt schneller und ergiebiger als ein Aufenthalt in einem Wellness-Hotel & -Resort. Unter diesem Begriff sind Hotels zusammengeschlossen, die aufgrund ihrer Naturnähe, familiärer Führung und vor allem wegen ihres ausgebauten Spabereichs ein Rundum-Wohlbefinden erzeugen. In NRW gibt es sieben offizielle Wellness-Hotels, bei denen – ob Schwerpunkt Schönheitspflege, gesunde Ernährung oder umfassendes Sportprogramm – immer die persönliche Atmosphäre im Vordergrund steht.

NAHENTSPANNUNG ZWISCHEN NIEDERRHEIN UND MÜNSTERLAND

Viele der Wellness-Hotels liegen am Rande der nordrhein-westfälischen Städte und sind schnell zu erreichen. Wer also ‚mal eben‘ raus aus dem Trott und sich möglichst schnell rundum-erholen möchte, muss meist nicht lange suchen – und findet Wellness mit ganz unterschiedlichen Akzenten. Das Land Gut Höhne im Neanderland bietet beispielsweise Wellness wahlweise mit Fitness. In dessen groß angelegter Neanderthal-Therme mitten im Grünen stehen Wohlfühl-Suiten zur Alleinnutzung zur Verfügung und neben vitaler Ernährung gibt es ein professionelles Fitness-Gym. Auch das niederrheinische ‚Tannenhäuschen‘ hat einen walddahen Wellnessbereich: Das Aqua-Silva-Spa verfügt unter anderem über einen Saunapark und Entspannungsräume. Die hauseigene Naturheilpraxis Isselquelle will gestressten Gästen mit ganzheitlicher Methodik während ihres Aufenthaltes die ‚Malessen‘ austreiben. Im grünen Flecken ‚Jammertal‘ im Münsterland kann man wiederum Spa-Erlebnisse mit Golf oder Natur- und Biomedizin mit Schulmedizin verbinden: Im Wellnessbereich reicht die Angebotspalette von der Aromatherapie über Totes-Meer-Bad bis zu speziellen ‚Männer‘-Paketen, geselligem ‚Mädelsabend‘ oder auch privatem Rückzug in die Wellness-Suite mit eigener Sauna.

VERSÜSSTE WOHLFÜHL-STUNDEN IM SAUERLAND

Eine weitere Wellness-Region Nordrhein-Westfalens liegt im Sauerland, dem ‚Land der tausend Berge‘. Der Aufenthalt im Romantik- und Wellness-Hotel Deimann in der

HOTELS & RESORTS IN NRW

Nähe vom Schmallenberger Golfclub umfasst nicht nur die gesamte Entspannungspalette klassischer Wellness, sein Spa im Gutshof bietet in seiner Verwöhnwoche auch zahlreiche Massagen, ayurvedische und Beauty-Behandlungen. Im Gebiet von Winterberg bietet das Berghotel Astenkrone neben seinem Panoramablick vom Hang des Kahlen Asten viel für die Schönheit von innen und außen: Fango, Peelings, Packungen und einiges mehr, besonders gut zu genießen in umfangreichen Angebotspaketen wie ‚Zeit für mich‘ oder dem ‚Wellness-Zauber‘.

Gleich um die Ecke in Ohlenbach wird es wiederum leicht orientalisch: Neben hauseigenem Schwimmbad und freistehenden Saunablockhäusern gibt es in der Spa-Abteilung sogar einen Hamam-Bereich, der die Gäste buchstäblich mit allen Wassern wäscht: Mit warmen Wassern unterschiedlicher Temperatur, Wickeln oder Schaumbädern fällt die Anspannung spürbar ab. Nicht weit davon, in Hallenberg an der Grenze zu Hessen, bringt das ‚Leading Spa Resort‘ Diedrich seine Gäste gezielt zur Ruhe: Im ‚Säulenthermen‘-Wellnessbereich werden spezielle Natur- und Aktivprogramme wie der Lebensstil-Workshop durchgeführt, der die Wahrnehmung mittels Yoga, Meditation und Vorträgen (wieder) schärft. Oder man besucht den dreitägigen Ayurveda-Workshop, in dem Bewegung, Ernährung, Tiefenentspannung oder einfach mal Stille dafür sorgen, dass man wieder vollkommen eins mit sich ist. Mit anderen Worten: Viele Wege führen zurück zur eigenen Balance – und die sind dank NRWs Wellness-Hotels nur einen Katzensprung entfernt.

1 • Land Gut Höhne, Neanderland

Das Land Gut Höhne im Neanderland bei Düsseldorf ist besonders naturnah. Die Wellness- und Hotellandschaft liegt in einer beeindruckenden Burgmauer-Kulisse.

2 • Waldhotel Tannenhäuschen, Niederrhein

Das seit über 100 Jahren privat geführte Hotel am Stadtrand von Wesel wird von einem 50.000 Quadratmeter großen Park mit altem Baumbestand, Wildgehege, Skulpturenpark sowie viel Platz für Wellness und Bewegung im Freien umfasst.

3 • Jammertal Golf & Spa Resort, Münsterland

Nichts wie rein ins Jammertal: Im Münsterländer Golf- und Spa-Resort im Naturpark Haard schwingt man nicht nur den Golfschläger, sondern verwöhnt sich auf 3.000 Quadratmetern mit Wellness-Angeboten für jeden Geschmack.

4 • Hotel Deimann, Sauerland

In romantischem Fachwerk, kombiniert mit moderner Architektur, bietet Familie Deimann in ihrem Romantik- und Wellnesshotel im Schmallenberger Sauerland bereits in vierter Generation Verwöhn-, Genuss- und Wohlfühlprogramme für Körper und Seele an.

5 • Berghotel Astenkrone, Sauerland

Im ‚Land der tausend Berge‘ bietet das Berghotel am Kahlen Asten neben Wellness-Behandlungen einen herrlichen Panoramablick, hervorragende Küche und komfortable, sehr abwechslungsreich gestaltete Zimmer.

6 • Hotel Diedrich, Sauerland

Im Fachwerkstädtchen Hallenberg steht das familiengeführte ‚Genusshotel‘ seit über 115 Jahren im Dienst von Alltagsflüchtlings, die in Form von gutem Essen und anderen Genussmomenten auftanken möchten.

7 • Waldhaus Ohlenbach, Sauerland

Ein wenig Zauberberg-Stimmung verbreitet der am Kahlen Asten gelegene Hotelkomplex mit seiner ruhigen Lage, dem fantastischen Blick in die Sauerländer Berglandschaft und hervorragender Küche.



GESUNDHEIT UND Glück AUF KURZEM WEGE

**Aktiv entspannen in NRWs Heilbädern:
Das richtige Rezept, um auf kurzem Wege fit zu werden.**

Kanu fahren auf dem Biggensee gegen Stress und Burnout

Der ideale Weg, eine gesunde Balance zwischen Alltag und Gesundheit zu schaffen, ist abwechslungsreiches Bewegungstraining in einer entspannenden Umgebung. Beste Voraussetzungen dafür, im Urlaub den Alltagsstress abzubauen, bieten die Wohlfühl- und Gesundheitsregionen in Nordrhein-Westfalen. Ob es nur ein bisschen zwickt und zwackt oder ob man richtige Schmerzen hat, vielleicht sogar unter Tinnitus leidet oder kurz vor dem Burnout steht: Stress macht sich schnell durch körperliche Symptome bemerkbar. „Stress ist ein Risikofaktor für unsere Gesundheit, deshalb müssen wir ihn möglichst effizient bewältigen“, rät Dr. Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. „Damit sich Stresshormone wie Cortisol nicht im Körper stauen, sondern schnellstmöglich abtransportiert werden, ist Bewegung notwendig.“ In den Wohlfühl- und Gesundheitsregionen Teutoburger Wald und Sauerland herrschen dafür ideale Bedingungen. Hier gibt es nicht nur herrliche Mittelgebirgslandschaften mit gut ausgeschilderten und zertifizierten Wanderwegen, sondern auch viele innovative und nachhaltige Angebote für aktive Gesundheitsurlauber. Der Teutoburger Wald gehört sogar europaweit zu den ersten Adressen für diejenigen, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun wollen. Wer nach natürlichen Heilmitteln sucht, wird schnell fun-



Gräflicher Park Hotel & Spa, Teutoburger Wald

dig. Moore, Thermalbäder und Gradierwerke machen die Region zum ‚Heilgarten Deutschlands‘. Auch das Sauerland gilt als Gesundoaase: Spezielle Nordic-Walking-Strecken, wie auf den ausgewiesenen Strecken der Nordicsport-Arena Sauerland in Winterberg, der belebende Kneippwanderweg in Olsberg, der einzigartige Heilstollen in Schmallenberg-Nordenau oder auch das imposante historische Gradierwerk in Bad Sassendorf laden zur aktiven und passiven Entspannung ein.

NRWs heilsame Welten bieten beste Voraussetzungen für gesundorientierte Naherholung – mit Angeboten, die auf neuesten wissen-

schaftlichen Erkenntnissen beruhen und bei den Gästen nachhaltig wirken. Denn neben den traditionellen und bewährten Techniken und Therapien bieten die Experten aus dem Teutoburger Wald und aus dem Sauerland Fitness- und Rückenprogramme an, die modernsten Standards entsprechen. Wie etwa das angesagte Faszien- und Bodyweight-Training. Faszien (Bindegewebe) fungieren als Stoßdämpfer des Körpers und üben eine entscheidende Abwehrfunktion gegen Krankheitserreger und Infektionen aus. Das gezielte Training reaktiviert die Bindegewebsstrukturen, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln und sorgt für Regeneration, Entspannung und Schmerzfreiheit. Oder das vielerorts unter Aufsicht von Coaches praktizierte Bodyweight-Training, mit dem man vor allem körperlichen Schwächen vorbeugt. Beim Bodyweight-Training wird das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt, um vor allem den Rücken zu stärken, was sich nachhaltig auf das Körpergewicht auswirkt. Kurz und gut: Mit einer ausgewogenen Mischung aus aktiver Bewegung und Entspannung in NRWs Kur- und Gesundorten gleich um die Ecke kommt das Leben in gesunde Balance. Und wer einmal den ‚inneren Schweinehund‘ überlisten kann, auf den wartet ein spezielles Goodie, wie Froböse anfügt: „Dabei werden nicht nur die Stresshormone abgebaut, sondern gleichzeitig noch Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet.“



Entspannungsübungen im Kurpark Bad Salzuflen

■ ‚MENSCHEN IN BALANCE‘

Wenn man unter Dauerstress leidet, wird es Zeit, etwas zu verändern: Stresscoach Volker Bäumel zeigt, wie man zur Balance zurückfindet: Im schwankenden ‚Kanadier‘-Boot mitten auf dem Biggensee wird handfest angepackt. Im Mannschaftskanu kommt man schnell an die eigenen Stressoren, um sie genauso schnell abzubauen. Bei diesem Anti-Stress-Wochenende sind zahlreiche stress-reduzierende Aktivitäten mit an Bord.

■ ‚LASSEN SIE SICH FALLEN – WIR FANGEN SIE AUF‘ IN HORN BAD MEINBERG

Yoga, das erholsame Bad Meinberger Naturmoor und Nordic Walking sind die Basis für schnelle Regeneration. Der persönliche Gesundheitsberater entwickelt ein maßgeschneidertes Programm zum Stressabbau mit aktiven und passiven Einheiten. Die Messung der Herzfrequenzvariabilität verrät, ob aktive oder passive Erholung für den eigenen Stressabbau am effektivsten ist.



Gradierwerk, Bad Sassendorf



Bodyweight-Training

■ STRESS WEGATMEN IN BAD SALZUFLEN

Ziel des Programms ist es, mit Strategien zur Stressbewältigung die persönlichen Bedürfnisse zu erkennen, Prioritäten zu setzen und in ein nachhaltiges Selbstmanagement einzusteigen, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Im Mittelpunkt stehen tägliche Einzelgespräche mit einer Diplom-Psychologin über die Ursachen und den Umgang mit Stress. Ergänzende Einheiten zur An- und Entspannung rund um die heilsame Bad Salzuflener Sole unterstützen das Coaching.

■ SIEBEN TAGE BODYWEIGHT-TRAINING IN BAD DRIBURG

Der Rücken gibt uns Halt und Rückhalt – seine körperliche Unterstützung ist im Alltag nicht hoch genug einzuschätzen. Das Bodyweight-Training erfolgt nach einem mit dem Personalcoach entwickelten analysebasierten Trainingsprogramm. Es stärkt den Rücken für die Belastungen des Alltags. Simultan wird das Moor als Heilmittel aus der Natur zur Regeneration der tiefen Muskelschichten eingesetzt. Inklusive intensiver Nachbehandlung für eine nachhaltige Wirkung.

■ ‚ENDLICH ENTSPANNUNG‘: MEDICAL WELLNESS-ARRANGEMENT

Im Bad Driburger Wellness-Hotel Gräflicher Park Hotel & Spa, das in einem 64 Hektar großen englischen Landschaftspark eingebettet ist, steht Gesundheit im Vordergrund – mit Betonung auf Ruhe, Entspannung und Natur. Hier kann sich der Gast in einer Woche umfangreich entspannen – mit allem, was dazugehört: Neben der täglichen professionellen Detox-Trinkkur mit den Heilwässern ‚Rabe‘ und ‚Caspar Heinrich‘ warten ein tägliches 30-minütiges Sportprogramm, Intensivmassagen, tiefenentspannende Wärmebehandlungen, Zitronen-Melissenbäder, kosmetische Gesichtsbearbeitungen, Vitalmahlzeiten und natürlich alle Annehmlichkeiten des Hotels mit Spabereich auf den Gast.



HEISSER KULTURHERBST NRW

Während in Köln Prêt-à-porter-Mode der vergangenen 50 Jahre gezeigt wird, feiert Dortmund 500 Jahre Reinheitsgebot mit einer Ausstellung über das Bier in der Kunst. Düsseldorf bietet einem alten spanischen Meister die große Bühne: Francisco de Zurbarán vollbrachte mit den Farben wahrlich Zauberhaftes – eine Neuentdeckung in Deutschland. Ins Freie lockt der Wuppertaler Skulpturenpark Waldfrieden mit Kunst unter farbenfrohem Herbstlaub. Und im Ruhrgebiet werden am Hochofen die Fackeln angezündet, während Aachen zum Kultur-Wochenende in den Dom und seine reiche Schatzkammer einlädt.

■ DORTMUNDER U – ZENTRUM FÜR KUNST UND KREATIVITÄT: DORTMUNDER NEU GOLD – BIER, KUNST, ALCHEMIE

Im Dortmunder Zentrum für Kunst und Kreativität braut sich etwas zusammen: Die Ausstellung ‚Dortmunder Neu Gold – Bier, Kunst, Alchemie‘ thematisiert Bier als beliebtes Thema in der Kunst. Neben dieser vielfältigen Kunst-Geschichte haben sich zeitgenössische Künstler mit Themen wie Ökologie, Gesundheit, Märchen und Naturwissenschaften auseinandergesetzt. Und frisch Gezapftes gibt es in dem riesigen ehemaligen Brauereigebäude natürlich auch (ab 27. November).

www.dein-nrw.de/neu-gold

■ MUSEUM FÜR ANGEWANDTE KUNST KÖLN: LOOK! MODE-DESIGNER VON A BIS Z. DIE KOLLEKTION DES MAKK

Hätte man gewusst, dass das Kölner Museum für Angewandte Kunst eine der bedeutendsten Sammlungen historischer und zeitgenössischer Mode beherbergt? Die Ausstellung ‚LOOK! Modedesigner von A bis Z‘ präsentiert vom 19. September 2015 bis 28. Februar 2016 die

interessantesten Entwürfe seit den 60er-Jahren und neue kreative Schöpfungen von Alexander McQueen oder Prada. Die MuseumsCard berechtigt zum Eintritt in die Sammlungen und Sonderausstellungen aller städtischen Museen Kölns.

www.dein-nrw.de/look

■ MUSEUM KUNSTPALAST DÜSSELDORF: ZURBARÁN. MEISTER DER DETAILS.

Höchste Zeit für diese Entdeckung im Museum Kunstpalast: Erstmals in Deutschland widmet sich eine Ausstellung ganz dem Werk von Francisco de Zurbarán. Der Spanier war ein Meister der Licht- und Schatten-Malerei. ‚Maler-Zauberer‘ nennt ihn Schriftsteller Cees Nooteboom deshalb. Zurbarán arbeitete zur Zeit der Gegenreformation im 17. Jahrhundert und hat in seinen Motiven, etwa weibliche Heilige oder Mönche in strenger Askese, zahlreiche Hinweise über Glauben und Kirche versteckt. Die Augäpfel auf dem Teller fallen da noch am stärksten aus der Reihe. Seine Bilder sind so detailreich, dass man das Lammfell, die kostbare Seide oder die Früchte gerne berühren und die Figuren am liebsten gleich ansprechen würde.

www.dein-nrw.de/zurbaran

■ AACHEN VIELFÄLTIG – FASZINATION WELTKULTURERBE

Die Krönung eines jeden Aachen-Besuchs ist die Besichtigung des UNESCO-Weltkulturerbes Aachener Dom und seiner Schatzkammer mit einem der bedeutendsten Kirchenschätze Europas. Der anschließende Bummel durch die schönen Gassen rund um den Dom ist ein Muss, der Besuch eines der weiteren Aachener Museen das i-Tüpfelchen des perfekten Kulturwochenendes in der Kaiserstadt! Das Angebot enthält eine oder zwei Übernachtungen mit Frühstück sowie eine Dom- und eine Stadtführung. Die Tür der Domschatzkammer steht ebenso offen wie die eines Aachener Museums nach Wahl.

www.dein-nrw.de/welterbe-aachen

■ NACHTSCHICHT AM HOCH-OFEN: FÜHRUNG AUF DEM WEG DES EISENS (HENRICHSHÜTTE HATTINGEN)

Ein heißes Eisen: Wenn im LWL-Industriemuseum Henrichshütte die Besucher ihre Fackeln entzünden, beginnt eine Nachtschicht wie in vergangenen Tagen, als bis zu 10.000 Menschen bei Gluthitze dafür sorgten, dass die Hochöfen flüssiges Eisen ausspuckten. Dazu bietet sich die Einkehr im Restaurant Henrichs oder ein Besuch der malerischen Hattinger Altstadt an. Führungen: immer am letzten Freitag im Monat um 20 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Stunden.

www.dein-nrw.de/hochofen

■ GUTEN TAG, HERR JACOBI! KOSTÜMFÜHRUNG RUND UM DIE ST. ANTONY-HÜTTE

Der Herr Direktor lässt bitten: Im historischen Outfit begrüßt Hüttenbesitzer Jacobi persönlich seine Besucher und führt sie stolz durch sein Areal, die erste Eisenhütte im Ruhrgebiet. Bei einem gemütlichen Glas Sekt erzählt er spannende Geschichten aus dem 18. Jahrhundert. Bei der Besichtigung des gegenüberliegenden LVR-Industrie-archäologischen Parks wird die einst pulsierende St. Antony-Hütte in Oberhausen-Osterfeld medial zu neuem Leben erweckt. Termin: 19. November um 18:30 Uhr.

www.dein-nrw.de/st-antony-hütte

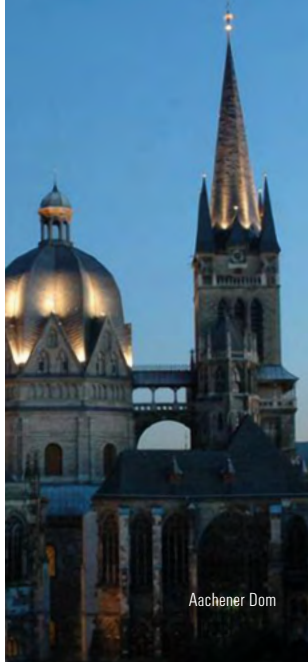
■ NATUR-SKULPTUR: LYNN CHADWICK IM SKULPTURENPARK WALDFRIEDEN

Das Wuppertaler Naturambiente des Bildhauers Tony Cragg ist eines der sehenswertesten Kultur-Ausflugsziele des Landes – und nicht nur wegen seiner ständigen Ausstellung im buchstäblichen ‚Waldfrieden‘, sondern auch wegen der Einzelausstellungen. Bis 18. Oktober sind die Metallskulpturen des bedeutenden britischen Bildhauers Lynn Chadwick im Park ausgestellt, deren abstrakte Synthesen aus Mensch und Metall in freier Natur ihren besonderen Reiz entfalten.

www.dein-nrw.de/waldfrieden



Museum Kunstpalast,
Düsseldorf



Aachener Dom



Henrichshütte, Hattingen



LVR-Industriemuseum St.-Antony-Hütte, Oberhausen



Skulpturenpark Waldfrieden, Wuppertal

Dr. Fritz Behrens,
Präsident der
Kunststiftung NRW:
**„Die Kunststiftung NRW
hat schon über
6.000 kulturelle
Projekte gefördert.“**

Stephanie Thiersch,
Choreografin und
Regisseurin
**„Kultur ist essenziell
für unsere
Gesellschaft.
Gerade in der freien
Kunstszene wäre die
bestehende Vielfalt
ohne öffentliche
Förderung gar nicht
denkbar.“**

Immer in Bewegung und seit
60 Jahren eng verbunden:
Die Tänzer der Kölner
Ballettschule Lindig und die
Lottokugel von WestLotto.



SPIEL, SATZ UND GEWINN FÜR ALLE

OHNE DIE UNTERSTÜTZUNG DER
WESTLOTTO-EINNAHMEN KÖNNTEN VIELE
KULTURPROJEKTE IN NORDRHEIN-WESTFALEN
GAR NICHT REALISIERT WERDEN.

60 Jahre Spiel, Spaß und Spannung im beliebten Lotto-Spiel ‚6aus49‘, aber auch über 25 Milliarden Euro Einnahmen für das Gemeinwohl in NRW: eine stolze Summe, die den Bürgern zugutekommt, unter anderem für die zahlreichen kulturellen Angebote und Einrichtungen in NRW. Zu vierzig Prozent fließen die Einsätze der Lottospieler an gemeinnützige Projekte und Organisationen.

Hauptempfänger der Lotteriegelder in NRW im Bereich Kultur ist die Kunststiftung NRW, die sich seit ihrer Gründung 1989 der Förderung von Projekten und Nachwuchskünstlern aus den Bereichen visuelle Kunst, Musik, Theater, Tanz und Literatur verschrieben hat. „Die Kunststiftung NRW hat seit Gründung 1989 über 6.500 Projektförderungen ausgesprochen. Unsere Mittel, seit 1989 mehr als 180 Millionen Euro, bekommen wir größtenteils von WestLotto“, bestätigt Dr. Fritz Behrens, Präsident der Kunststiftung NRW.

Ohne die Unterstützung von WestLotto könnten viele Projekte tatsächlich nicht realisiert werden. „Gerade in der freien Kunstszene wäre die bestehende Vielfalt ohne öffentliche Förderung gar nicht denkbar“, sagt die Kölner Choreografin und Regisseurin Stephanie Thiersch. Sie ist seit über 15 Jahren mit eigenen Tanzprojekten im In- und Ausland erfolgreich und wird dabei unter anderem von der Kunststiftung NRW finanziell unterstützt – und setzt weiter darauf, denn „ich erlebe es oft, dass Kollegen aus der freien Szene aufgeben müssen, weil sich die Fördersituation ändert.“

Auch die künstlerische Freiheit wird für Behrens durch die Förderung garantiert: „Wir fördern das Besondere, das Unmögliche, das Innovative und Experimentelle, genau das, was Menschen brauchen, um auf neue Ideen zu kommen. Damit bereichern wir nicht nur die kulturelle Vielfalt unseres Landes, sondern auch den künstlerischen Horizont unserer Bürger.“ Trotz der hohen Beträge, die über die Einnahmen in die Kultur fließen, findet WestLotto-Geschäftsführer Theo Goßner: „Der Wert, den Kunst und Kultur für unsere Gesellschaft darstellen, lässt sich in Zahlen kaum ausdrücken. Wir sind deshalb stolz, mitzuhelfen, die kulturelle Vielfalt unseres Landes zu erhalten und sie einem breiten Publikum zugänglich zu machen.“

„IM HERBST DARF ES RUHIG DEFTIG WERDEN!“



Lippische Ananas, Mufflon & Co.: Mit dem Herbst kommt die Wildsaison in die Küche. Und die Gourmetköche und NRW-Genussbotschafter Andreas und Patrick Büscher (Büscher's Hotel & Restaurant, Bielefeld) und Philipp Wolter (Landhaus Spatzenhof, Wermelskirchen) sind wahre Spezialisten der bergischen und westfälischen Herbstküche.

Wer in den letzten wärmenden Sonnenstrahlen vor der kalten Jahreszeit einen Spaziergang durch den Herbstwald unternimmt, spürt seine entspannende Wirkung, genießt die Farben, riecht den Duft von Tannen, feuchtem Boden und Laub, und, wer weiß, vielleicht entdeckt man sogar einen begehrten Speisepilz. Auf jeden Fall macht der frische Herbst Lust auf saisonalen Genuss – und dem steht im waldreichen Nordrhein-Westfalen wenig im Wege. Trifft man im Westfälischen mehr Wurst- und Fleischwaren an, wird im Bergischen mehr mit Kartoffeln und Eintöpfen gewirtschaftet. Auch Fisch findet sich in vielen Gerichten wieder. Viele Speisen stehen in der Tradition der bäuerlichen Küche, aber auch in der Spitzenküche fließen regionale Besonderheiten ein; so auch bei den NRW-Genussbotschaftern Andreas Büscher, der im Teutoburger Wald mit seinem Schwiegersohn Patrick im ‚Büscher's Hotel‘ in der Küche steht, sowie Philipp Wolter im Wermelskirchener Gourmetrestaurant ‚Spatzenhof‘.

Egal in welchem dieser Gasthöfe man einkehrt, es stehen leckere Wildgerichte auf der Speisekarte: „Ab Oktober hat Wild auf unserer

Speisekarte einen hohen Stellenwert“, erläutert Büscher. „Wenn die leichten mediterran angehauchten Gerichte von der Karte genommen werden, darf es ruhig etwas deftiger werden, und dazu passt Wild ganz hervorragend. Bei uns im Teutoburger Wald wird unter anderem Sikahirsch, Reh, Wildschwein, Muffelwild, Hase und Fasan gejagt“ – und was dann auf den Tisch kommt, ist artgerecht aufgewachsen und hundert Prozent ‚bio‘.

Den Vorteil von Wildgerichten sieht auch Philipp Wolter, Chefkoch des ‚Spatzenhof‘ in Wermelskirchen und NRW-Genussbotschafter für das Bergische Land – denn „kaum ein anderes Tier kann auf so kurzen Wegen an die Gastronomen geliefert werden wie das Rehwild. Die meisten Restaurants haben einen regionalen Jäger, der ihnen das Fleisch liefert. Außerdem ist der Vorteil von Wild gegenüber anderen Fleischsorten der hohe Eiweiß- und geringe Fettanteil“, so der Genuss-Experte.

Was die beiden Top-Köche dann in ihren Töpfen daraus zaubern, lässt das Wasser im Munde zusammenlaufen – besonders, wenn es sich um regionale Spezialitäten handelt: „Das Mufflon ist sicherlich schon ziemlich speziell und

nicht auf jeder Speisekarte zu finden“, prophezeit Büscher. „Ein Mufflonrücken mit ‚Lippischer Ananas‘ (Steckrübe) und getrüffltem Kartoffelschaum ist schon etwas Feines.“

Nicht nur die Komposition, auch die Zubereitungsart formt unter geschickten Händen aus einem guten Stück Fleisch einen modernen Twist: „Am meisten verbreitet ist zwar das Schmoren von der Rehkeule. Durch meine Kochkurse im Landhaus Spatzenhof merke ich aber verstärkt, dass Reh immer öfter rosa gebraten und in Teilstücken im Ofen langsam gegart wird“, erklärt Philipp Wolter. „Aus den Vorderläufen stellen wir ein kräftiges Ragout her, welches dann zum zarten rosa gebratenen Rehrücken serviert wird. Wir versuchen, dem Reh nie seine Natürlichkeit zu nehmen und nur mit besonderen Aromen wie Kräutern oder Gewürzen zu unterstützen. Die Rehkeule nehmen wir auch gerne her, um daraus einen schönen, mit Wacholder affinierten Schinken herzustellen.“

Auch die Beilagen der Wildküche sind nicht nur der Tradition geschuldet. Dort geht man mit der Saison, angefangen bei jungem Wirsing oder Spitzkohl über Pfifferlinge oder Kürbis bis zum klassischen Rotkohl mit Kartoffelknödeln. Aber „Wild kann auch gut mit süßen und fruchtigen Geschmackskomponenten kombiniert werden“, weiß Büscher. „Eine Schokoladen-Zwetschgensoße oder Quitten-Rote-Bete-Gemüse, oder auch Steckrübe mit ihrem süßlichen, leicht erdigen Geschmack, gut mit Pfeffer abgeschmeckt, passen hervorragend zu vielen Wildgerichten.“

Geht es an die Garnitur, kombiniert Philipp Wolter statt Klassikern wie Birne und Preiselbeere seine Gerichte gerne mit einem leichten fruchtigen Curry. Oder es wird noch spezieller: „Im Frühjahr sammeln wir Tannenspitzen, die wir fermentieren und dann zu Sirup weiter verarbeiten. In diesem Sirup wird der Rehrücken glasiert und mit Nesselspitzenpüree serviert. Auch verwenden wir Pumpernickel und verarbeiten ihn zu Krusten oder Knödel, die als Beilagen gut harmonisieren.“ Klingt nach wahrlich nordrhein-westfälischen Wildvarianten, die man sich nach einem Herbsttag an der frischen Luft gerne auf der Zunge zergehen lassen möchte.

Lust auf Wild?
Hier gibt es
interessante Infos
rund um die
NRW-Wildwochen.
[www.dein-nrw.de/
wildwochen](http://www.dein-nrw.de/wildwochen)

DAS HERBST-REZEPTE FÜR UNSERE NRW-MAGAZIN-LESER



Mufflonrücken

mit Schokoladen-Pfeffersoße, geschmorte Urkarotte, Zweierlei von der Kartoffel

von Andreas und Patrick Büscher, Büscher's Hotel und Restaurant Bielefeld

Rezept für 4 Personen

Urkarotte:

2 Urkarotten

Die Urkarotten schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. (Das Rezept funktioniert auch mit anderen Karottensorten.)

Kartoffeln:

400 g möglichst gleich große Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und in gleich große Scheiben schneiden. Die Scheiben in Mehl wälzen und in Butterfett ausbacken.

Kartoffelschaum:

50 g Speck gewürfelt
30 g Zwiebelwürfel
70 g Kartoffeln geschält und fein gewürfelt
150 ml Sahne

Speckwürfel mit den Zwiebeln anschwitzen, die Kartoffeln dazugeben und mit der Sahne aufgießen. Die Kartoffeln in der Sahne garköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelsoße mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für den Schmorfond:

50 ml Zitronensaft
20 ml Agavendicksaft
etwas Chili
10 g frischer Ingwer
50 ml Gemüsefond
50 g Butter
Salz, Pfeffer

Den Fond aufkochen, die Karottenscheiben in den heißen Fond legen und ca. 5 Minuten im geschlossenen Topf schmoren.

Mufflonrücken:

600 g Mufflonrückenfilet
(alternativ Reh- oder Hirschrücken)
Salz, Pfeffer

Mufflon scharf anbraten und dann im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten ziehen lassen. Für die Soße den Bratenfond mit 250 ml Rotwein angießen und einkochen lassen. 100 g gute Vollmilchschokolade in der reduzierten Soße auflösen und mit Pfeffer abschmecken.

Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern dekorativ anrichten.

1 Düsseldorf – Junge Kunst unter dem Rheinufer

In einem 888 qm großen unterirdischen Ausstellungsraum direkt unter der Düsseldorfer Rheinuferpromenade verbirgt sich KIT – Kunst im Tunnel. Eingebettet zwischen drei Straßen-Tunnelröhren wird zwischen puristischen Betonwänden junge, zeitgenössische Kunst gezeigt. Im oberirdisch gelegenen Café genießt man das traumhafte Rheinpanorama.

www.kunst-im-tunnel.de

2 Außergewöhnliche Museen in der Region Bonn

Die idyllisch gelegene Burg Wissem in Troisdorf beherbergt Europas bedeutendste Bilderbuchsammlung und das weltweit größte Janosch-Zentrum. Die Kunst- und Ausstellungshalle in Bonn zeigt ab 8. Oktober Meisterwerke der französischen Impressionisten wie etwa Monet, Cézanne, Gauguin oder Renoir, die erstmalig in Europa ausgestellt werden.

www.kah-bonn.de

3 LVR-Industriemuseum Textilfabrik Cromford

In der Textilfabrik Cromford, den Original-Fabrikgebäuden der Baumwollspinnerei Brügelmann aus dem 18. Jahrhundert, wird die Epoche der Frühindustrialisierung anhand der Geschichte der ersten mechanischen Textilfabrik auf dem Kontinent erzählt. Das prachtvolle Herrenhaus gibt einen Einblick in das Leben und Wirtschaften der Fabrikantenfamilie.

www.industriemuseum.lvr.de

4 Wellness wie auf Bali

Im ‚monte mare‘ Bedburg/Erft kommen Urlaubsgefühle auf ‚Bali‘, die indonesische Insel der Götter und Tempel, ist das Motto der sattgrünen Landschaft mit Ruhebereichen. Balinesische Anwendungen und Massagen laden zum Relaxen und Tagträumen ein. Dampf- und Schwitzbäder sowie die entspannte Atmosphäre des Saunaparks versprechen einen Urlaub vom Alltag.

www.monte-mare.de/bedburg

5 Mediterana

Von Spanien bis Ägypten: Im Mediterana-Bad tauchen die Gäste in pures Mittelmeer-Ambiente ein. Das Maurische Dampfbad oder das Persische Edelsteinbad sind nur einige der zahlreichen Möglichkeiten, sich zu erholen und für ein paar wohlthuende Stunden den Alltag hinter sich zu lassen. In der Wellness-Oase fühlt man sich das ganze Jahr über wie im Urlaub.

www.mediterana.de

6 Allwetterzoo Münster

Im Münsteraner Allwetterzoo kann man Elefanten oder Papageien füttern oder auch Pinguine beim Spaziergang begleiten. Besonders sehenswert sind das Affricaneum mit den Gorillas, die Dschungelanlage der ZoORANGerie mit den Orang-Utans und Zwergottern, der Elefanten-Park sowie das Afrikapanorama und die Show kalifornischer Seelöwen im ‚Robbenhaven‘.

www.allwetterzoo.de

7 LVR-RömerMuseum im Archäologischen Park Xanten

Das Xantener LVR-RömerMuseum ist das Herzstück von Deutschlands größtem archäologischen Freilichtmuseum – und auch bei trübem Wetter einen Besuch wert. Seine preisgekrönte Architektur macht die imposanten Dimensionen der römischen Bäder erlebbar. Auch Kinder fühlen sich dank vieler Stationen zum Entdecken und Ausprobieren in ihrem Element.

www.apx.lvr.de

8 Industriemuseum Zinkhütter Hof in der Eifel

Im Stolberger Bauensemble ‚Zinkhütter Hof‘ befindet sich ein bemerkenswertes Denkmal der Frühindustrialisierung: Hier erlebt man hautnah und authentisch die Zinkgewinnung und Weiterverarbeitung zu Produkten wie Wetterhähne, Aachener Nadeln und Zinkbadewannen. Anschließend empfiehlt sich noch ein Bummel durch die historische Altstadt von Stolberg.

www.zinkhuetterhof.de

9 Carolus Thermen Bad Aachen: Entspannen wie die Römer

Schon die Römer haben sich in Aachens Quellwasser entspannt. Die Carolus Thermen Bad Aachen setzen diese Tradition in moderner Form fort. Im von Säulen getragenen Badebereich genießt man das warme Mineral-Thermalwasser. Die Saunawelt bietet ein vielfältiges Angebot an finnisch-baltischen Saunen und einen großen orientalischen Bereich.

www.carolus-thermen.de

10 Bad Sassendorf: Wo das Salz zu Hause ist

Die ‚Westfälischen Salzwelten‘ Bad Sassendorf erzählen auf 900 Quadratmetern Ausstellungsfläche anschaulich und lebensnah die Geschichte der Salzgewinnung in der Region und die Bedeutung des Rohstoffes für den menschlichen Körper. Das Erlebnismuseum lädt die Besucher ein, das Salz unter dem Mikroskop zu erforschen oder selbst Sole zu fördern.

www.westfaelische-salzwelten.de

11 Giacometti-Ausstellung im Kunstmuseum Pablo Picasso

Alberto Giacometti gilt als einer der originellsten und heute auch teuersten Bildhauer des Zwanzigsten Jahrhunderts. Das Kunstmuseum Pablo Picasso Münster widmet dem großen Künstler ab 24. Oktober eine große Ausstellung mit über 140 Skulpturen, Gemälden, Zeichnungen, Grafiken und Fotografien aus nahezu all seinen Schaffensphasen (bis 24. Januar 2016).

www.kunstmuseum-picasso-muenster.de

12 Ems-Erlebniswelt

Vom Steg aus beobachtet der Besucher, wie das Wasser vom Quellsumpf allmählich seinen Lauf in Richtung Nordsee nimmt. Nicht weit von der Emsquelle wartet die Ems-Erlebniswelt ‚Ausprobieren, erleben, die Ems aktiv begreifen‘ lautet das Motto der Ausstellung mit Erlebnispark. Sie informiert über die Natur, Kultur und Industrie entlang der Ems.

www.ems-erlebniswelt.de

13 Claudius Therme im Kölner Rheinpark

Mitten im Kölner Rheinpark befindet sich die Claudius Therme, die zu den schönsten Thermen Europas zählt. Man badet in staatlich anerkanntem Heilwasser, das aus einer natürlichen Thermal-Mineralquelle stammt. Angelehnt an die Badekultur der Römer bietet die Therme auf 12.000 Quadratmetern Gesamtfläche außergewöhnliche Möglichkeiten der Entspannung.

www.claudius-therme.de

14 Grusellabyrinth NRW in Bottrop

Ein packendes Gruselmärchen für die ganze Familie: Beeindruckende Kulissen und düstere Gänge auf fast 3.000 Quadratmetern sind der Schauplatz dieses völlig neuen, interaktiven Theaters. Hier muss man Aufgaben und Rätsel lösen, um seinen Weg durch das Labyrinth in der historischen Waschkau der Zeche Prosper Haniel II zu finden (ab 8 Jahren).

www.ruhr-tourismus.de/grusellabyrinth

15 DAV-Kletterzentrum-Siegerland

Bei manch tristem Herbsttag könnte man glatt die Wände hochgehen: Das Siegener DAV-Kletterzentrum-Siegerland bietet dafür beste Voraussetzungen. Hier testet man an 180 Routen mit den Schwierigkeitsgraden 3–10 (UIAA) die eigene Schwerkraft aus. Ein separater Boulderbereich mit 173 m² Kletterfläche bietet Raum zum Training von Technik und Beweglichkeit.

www.kletterzentrum-siegerland.de

16 Cathy Wilkes – Museum Abteiberg Mönchengladbach

Die nordirische Bildhauerin und Malerin Cathy Wilkes versammelt ihre charakteristischen Ensembles aus Figuren, Objekten und Gemälden – unter ihnen mehr als ein Dutzend Werke aus dem Besitz renommierter Museums- und Privatsammlungen – und verwandelt diese Leihgaben temporär zu einer großen Szenerie (ab 08. November 2015).

www.museum-abteiberg.de

17 3D-Minigolfen in Wuppertal

Mit der Schwebebahn anreisen und in dem 140 Jahre alten Gemäuer einer Papierfabrik Erlebnis-sport treiben! Zu den zahlreichen Angeboten zählt seit Neuestem eine 3D-Minigolfanlage. Auf einem 22-Loch-Indoor-Parcours geht es durch unterschiedliche Fantasiewelten mit spektakulären Schwarzlicht- und Soundeffekten.

www.golfing-underground.de

DÜSSELDORF



1

BONN, RHEIN-SIEG



2

NEANDERLAND



3

RHEIN-ERFT-KREIS



4

DAS BERGISCHE



5

MÜNSTERLAND



6

NIEDERRHEIN



7

EIFEL



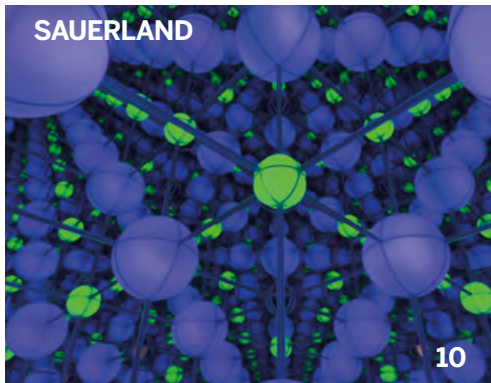
8

AACHEN



9

SAUERLAND



10

MÜNSTER



11

TEUTOBURGER WALD



12

KÖLN



13

RUHRGEBIET



14

SIEGERLAND-WITTGENSTEIN



15

SÜDLICHER NIEDERRHEIN



16

DIE BERGISCHEN DREI



17

GROSSES BEWIRKEN FÜR UNSERE DENKMÄLER.

WestLotto feiert 60 Jahre
Engagement in NRW.

