



MEDICLIN
KLINIK REICHSHOF

Die **MEDICLIN Klinik Reichshof** ist eine moderne Fachklinik für Rehabilitation mit neurologischen und pneumologischen sowie psychosomatischen und psychotherapeutischen Behandlungsschwerpunkten.

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

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

Kurarzt Dr. med. Jürgen Bonner
MEDICLIN Klinik Reichshof
Berglandstraße 1
51580 Reichshof-Eckenhagen
Tel.: 02265 - 995-212



Gesundheit. Natur. Erholung.



GESUND WERDEN UND BLEIBEN

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

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

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

WEITERE INFORMATIONEN

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



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
- ♻️ Druckfarben auf Basis nachwachsender Rohstoffe (Pflanzenölbasis)
- ♻️ produziert mit 100% Ökostrom aus regenerativen Quellen



Naturerlebnis & Durchatmen

W Heilklima- Wanderwege

im Kurgebiet Eckenhagen



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

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

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

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

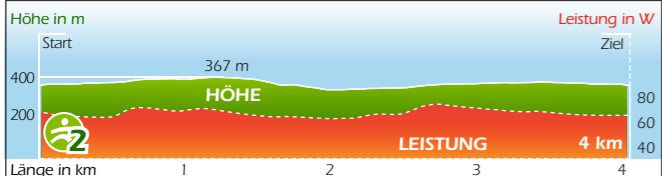
monte mare Reichshof
Hahnbacher Straße 21
51580 Reichshof-Eckenhagen
Tel.: 02265 - 99740-0
www.monte-mare.de/reichshof

für Kurkarteninhaber
2 Stunden Sauna GRATIS



www.ferienland-reichshof.de

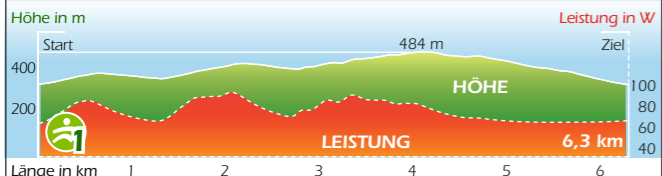
1



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

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

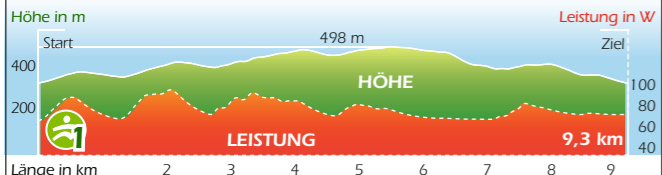
2



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

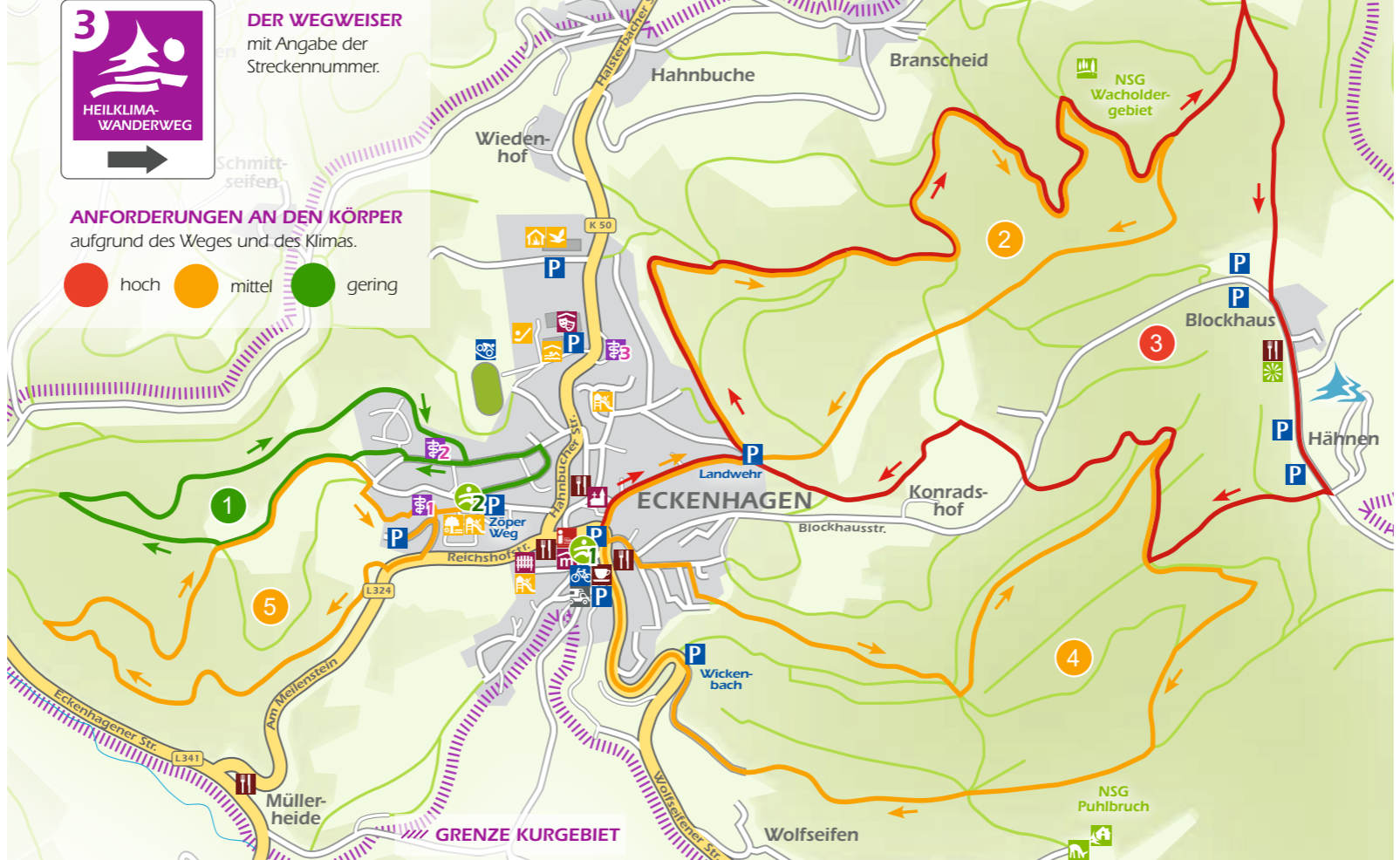
Anforderungen aufgrund des Klimas: GERING
 Überwiegend gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Nur kurze reizintensivere Wegabschnitte am Ausgangspunkt und im Bereich von Lichtungen. Im Sommer insbesondere in Ortslage gelegentlich, sonst selten Wärmebelastung.

3



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

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



3 HEILKLIMA-WANDERWEG
 mit Angabe der Streckennummer.

ANFORDERUNGEN AN DEN KÖRPER
 aufgrund des Weges und des Klimas.
 ● hoch ● mittel ● gering

ALLGEMEINES

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

MED. EINRICHTUNGEN

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

FREIZEIT

- Affen- und Vogelpark mit Indoor-Erlebnishalle
- Grillhütte
- Kurpark mit Musikmuschel, Wassertretbecken, Skulpturen- und Sinnespfad
- Minigolf
- monte mare Saunalandschaft & Hallenbad
- Spielplatz
- Wintersportgebiet Blockhaus-Belmicke

RADFAHREN

- Pumptrack
- Schwalbe Fahrradpark Tour-Startpunkt

KULTUR

- Ev. Barockkirche (offene Kirche)
- Grubenausstellung & Puppenstube
- Bauernhofmuseum
- Kulturforum

WANDERN

- Besondere Aussicht
- Forsthaus
- Wacholderheide
- Wildgehege am Forsthaus

STARTPUNKT 1

Kur- & Touristinfo Reichshof, Reichshofstraße 30
 Startpunkt der Touren 2, 3 & 4

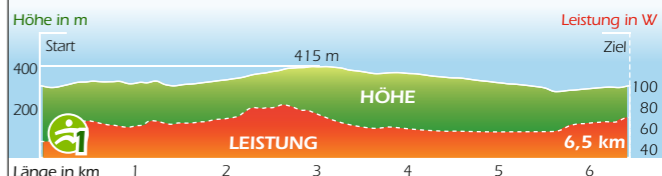
STARTPUNKT 2

Kurpark Eckenhagen, Zöper Weg
 Startpunkt der Touren 1 & 5



Über diesen QR-Code gelangen Sie zum Downloadbereich unserer Webseite mit allen GPX-Daten der Wandertouren im Ferienland Reichshof.

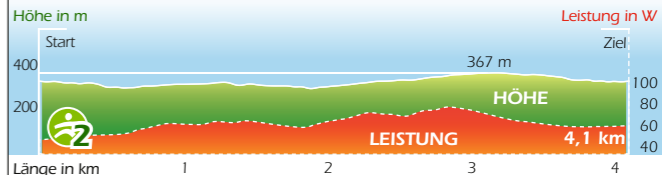
4



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

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

5



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

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

MITTELGEBIRGSKLIMA

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

REIZ- UND SCHONFAKTOREN

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