

RURSEE GESUNDHEIT

Erlebnisregion
Nationalpark Eifel



**RUR
SEE**
Leben in Echtzeit



SEE-LUFT MACHT GLÜCKLICH !

Die ausgezeichneten Luftkurorte Rurberg und Einruhr-Erkensruhr stehen für großartige Luftqualität am Rursee. Um die wohltuende Kraft der frischen, sauberen Luft zu genießen, gibt es viele tolle Möglichkeiten. Ob wandern, radfahren, paddeln oder schwimmen - der Rursee bietet eine ganze Menge, um auf eigene Faust draußen aktiv zu sein.

Neben den typischen Freizeitaktivitäten gibt es auch gezielte Gesundheitsangebote, die von ausgebildeten Therapeuten, Trainern und Heilpraktikern begleitet werden. Selbst rezeptpflichtige Anwendungen wie Physiotherapie, Lymphdrainagen oder Massagen müssen während des Urlaubs nicht unterbrochen werden, sondern können fortgeführt oder komplett eingelöst werden. Daneben stehen in Simmerath eine Vielzahl von Fachärzten und natürlich die Eifelklinik St. Brigida zur Verfügung und sorgen für rundum gute Versorgung.

Einfach durchatmen und erholen - am Rursee.



NORDIC WALKING

Kurs 1: Nordic Walking zum Kennenlernen

Theorie ohne Übungen. Was man braucht, was es bewirkt, statistische Werte, etc. Wertvolle Tipps bezüglich Kleidung, Schuhe, Stöcke, Zubehör und Apps etc. Zeitlicher Aufwand zwischen 30 und 40 Minuten.

Kurs 2: Nordic-Walking-Techniken

(nur buchbar mit Kurs 1)

Praktische Übungen zum Erlernen des richtigen Nordic Walkings. Zeitlicher Aufwand zwischen 40 und 50 Minuten. Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die ersten Schritte

(Für Anfänger und Geübte)

Am See vorbei und über die Höhen mit toller Aussicht. Während der Tour werden die Techniken weiter vertieft. Zeitlicher Aufwand zwischen 80 und 100 Minuten. Streckenlänge etwa 5,6 Kilometer mit etwa 60 Meter Höhenunterschied. Wer den Kurs 2 besucht hat, bekommt die Stöcke kostenlos gestellt.

Rurberg-Tour

(Für Fortgeschrittene)

Am See vorbei und über die Höhen. Streckenlänge zwischen 6,0 und 9,0 Kilometern. Ohne Technik-Übungen. Wenn nötig, wird es lediglich ein paar Tipps und kleine Korrekturen geben. Zeitlicher Aufwand 80 bis 120 Minuten und es müssen etwa 100 Höhenmeter überwunden werden.

Stöcke, Handschuhe und Pads können vor Ort ebenfalls erworben werden.

Preise und Termine auf Anfrage.

KONTAKT:

Wilfried Stollenwerk
Grimmischall 21
52152 Simmerath-Rurberg
Tel. 02473-9271196
Mobil 0177-4039762
www.nordic-walking-eifel.de



YOGA AM SEE

Morgenyoga

Yoga am Rursee, Morgenstimmung in der Natur, die ersten Sonnenstrahlen des Tages und Vogelgezwitscher – wie könnte man noch schöner in den Tag starten? Du hast Lust auf genau diesen Start in den Sonntag? Dann lade ich Dich herzlich ein, meine Morgenyogastunde zu besuchen. Die Stunde ist an jeden gerichtet, der am Morgen Lust auf Yoga hat, ganz egal ob Anfänger oder Fortgeschritten. Wir wecken mitten in der Natur unseren Körper und Geist sanft auf und gönnen uns Zeit für uns selber, bevor wir dann erfrischt und voller Energie in den Tag starten. (Der Morgenyogakurs eignet sich auch wunderbar als Basic für den anschließenden SUP-Yogakurs).

10,- Euro pro Person und Stunde

SUP-Yoga

Erlebe das besondere Gefühl von SUP-Yoga (Stand-Up-Paddeling-Yoga) auf dem Rursee. Wir üben Yoga auf einem SUP-Board (Stand-Up-Paddeling-Board) mitten auf dem Wasser. Durch die sanften Bewegungen des schwimmenden Boards wird unsere Tiefenmuskulatur intensiv angesprochen und gefordert. Die Natur und



eine frische Brise auf der Nase lassen den Geist leichter abschalten und entspannen. Eine wunderschöne Kombination aus Kraft und Entspannung für Körper und Geist. Sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene werden in 60 Minuten SUP-Yoga gefördert. Du hast ein eigenes Board? Super, bringe es einfach mit! Eine Teilnahmevoraussetzung gibt es jedoch: Du musst schwimmen können.

**17,- Euro Yogastunde
(Du bringst Dein eigenes Board mit)
25,- Euro Yogastunde
+ Boardmiete + Neoprenanzug (bei Bedarf)**

KONTAKT:

Kathrin Strauch
herzkraftyoga@web.de
Tel. 0178-9167339

TREFFPUNKT:

Camping Rursee
Seerandweg 26
52156 Simmerath-Rurberg

WASSERTRETEN IN EINRUHR

Der ultimative Frischekick nach dem Wandern oder Radfahren - wer seinen müden und schweren Beinen etwas Gutes tun möchte, dem hilft ein Gang durch das kalte Wasser des Tretbeckens in Einruhr. Das frische Wasser wirkt nicht nur gegen Müdigkeit, sondern hat eine ganze Palette an positiven Eigenschaften für die Gesundheit:

- > regt den Kreislauf an
- > fördert die Durchblutung
- > kräftigt die Venen
- > hilft gegen Krampfadern
- > wirkt gegen heiße Beine
- > fördert den Schlaf bei Anwendung am Abend
- > hilft bei Migräne
- > regt den Stoffwechsel an
- > stärkt das Immunsystem
- > wirkt vegetativ stabilisierend

Das Wassertretbecken liegt am Ortsrand von Einruhr und ist über den Feldweg ab Kreuzung Franz-Becker-Straße / Römerstraße zu erreichen. In den Monaten Mai bis September ist das Becken täglich zugänglich und mit frischem Wasser gefüllt.



KONTAKT:

Rursee-Touristik GmbH
Franz-Becker-Str. 2
52152 Simmerath-Einruhr
Tel. 02473-937717
www.rursee.de

Hinweis: Mit Harnwegsinfektionen, Nieren- und Blasenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sollte auf das Wassertreten verzichtet werden. Auch während der Menstruation ist Vorsicht geboten.



HEILSTEINBRUNNEN

Bereits die Römer kannten die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Heilsteinquelle und die belebende Wirkung des eisenhaltigen Wassers. Die Heilsteinquelle zählt zu der seltenen Gruppe der „alkalischen Säuerlinge“ zu der auch die Fachinger Quelle gehört. Dabei punktet der Heilsteinbrunnen im Gegensatz zu anderen Wässern dieser Gruppe durch einen besonders geringen Salzanteil und einen relativ hohen Magnesiumgehalt. Die Heilsteinquelle befindet sich abseits im Wald in einem Brunnenhaus, wo das kostbare Quellwasser aus 52 Meter Tiefe gepumpt und bis zum Heilsteinbrunnen geführt wird.

Der Brunnen ist frei zugänglich und steht im Innenhof des Heilsteinhauses. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Gebäudes. Das Heilsteinhaus ist gleichzeitig der Nationalpark-Infopunkt Einruhr.

KONTAKT:

Rursee-Touristik GmbH
Franz-Becker-Str. 2
52152 Simmerath-Einruhr
Tel. 02473-937717
www.rursee.de



ENTSPANNUNG IM WASSER

Genieße und erlebe das pure Badevergnügen im **Naturerlebnisbad Rurseezentrum Rurberg**. Mit dem Sprung ins kühle Nass lässt man auch die restliche Hektik des Alltags hinter sich. Bei bestem Wetter zieht es viele Menschen ins Rurseezentrum Rurberg, wo man in der weitläufigen Grünanlage ausspannen und sich im Naturfreibad erfrischen kann.

Auch in der **Woffelsbacher Bucht** heißt es: Einfach rein in den See. Die terrassierten Liegewiesen bieten viel Freiraum für Sonnenanbeter und über verschiedene Treppenanlagen kommt man ganz leicht ins Wasser. Wer dagegen lieber eine Schwimmhalle bevorzugt, kann im **Simmbad** entspannt Bahnen ziehen, während sich die Kinder im wärmeren Wasser in einem extra Bereich tummeln. In den drei verschiedenen Schwimmbecken finden alle ihren Lieblingsplatz. Einfach vorbeikommen und Badespaß ohne Zeitbegrenzung genießen – das Ganze natürlich barrierefrei.

KONTAKT:

Rursee-Touristik GmbH
Seeufer 3
52152 Simmerath
Tel. 02473-93770
www.rursee.de

KONTAKT:

Simmbad
Walter-Bachmann-Str. 38
52152 Simmerath
Tel. 02473-1295



URLAUB EINMAL ANDERS - FÜR FRAUEN

Genieße es, einmal zeitlos zu sein, im Mittelpunkt zu stehen und das sogar an ein oder an zwei Tagen. Ich stelle mich ganz auf dich und deine Themen. Begleite dich mit Gesprächen, leichten Körperübungen und wir gehen gemeinsam in die Natur und so wie es sich anbietet gibt es auch eine Massage. Natürlich Sorge ich auch für Snacks, Getränke und ein Mittagessen.

Gesamtpreis:

**Ein Tag von 10:00 bis 17:00 Uhr für 180,- Euro,
zwei Tage für 320,- Euro.**

KONTAKT:

Heilpraktikerin Petra Förster
Praxis für Rebalancing-
ganzheitliche Massage
Energie und Heilarbeit
Breitestr. 1
52152 Simmerath
Tel. 0160-5744276



KURSE FÜR DIE SEELE

Antistress Training

Tagesseminar/Workshop - Der gesunde Umgang mit dem Stress - Stressfaktoren frühzeitig erkennen und positive Strategien entwickeln. Lösungs- und Entspannungstechniken werden im Seminar vermittelt und erlernt. Gruppen/Vereine/Firmen/Einzelpersonen

Hilfe, Burnout was nun?

Seminar und Workshop ca. 2-4 Stunden
Techniken und Lösungsvorschläge erlernen
Gruppen/Firmen/Vereine/Einzelpersonen

Burnout-Prävention

Tagesseminar/Workshop - Belastungen frühzeitig erkennen und Lösungen erarbeiten. Techniken und Hilfestellungen zum Umgang mit Überlastung am Arbeitsplatz oder privaten Lebensbereichen.
Gruppen/Firmen/Vereine/Einzelpersonen

Kraft der Gedanken

Vortrag ca. 2 Stunden mit praktischen Übungen.
Wie unser Denken unsere Gesundheit und unser alltägliches Leben beeinflusst.
Gruppen/Firmen/Vereine/Einzelpersonen

Hypnose

Vortrag ca. 2 Stunden mit praktischen Übungen
Was ist Hypnose und was ist sie eben nicht?
Welche Möglichkeiten bietet die moderne Hypnose?
Gruppen/Firmen/Vereine/Einzelpersonen

Achtsamkeit - Tipi-Abend

Gesprächsrunde mit praktischen Übungen ca. 2,5 Stunden. Im Tipi entspannen und dem Stress entfliehen.
Gruppen/Vereine/Firmen/Einzelpersonen

Lösungsorientiertes Wandern

Wanderung ca. 2-4 Stunden. Die Natur und das Wandern als positive Impulsgeber für Gesundheit und ein zufriedenes Leben. Während des Gehens ins Gespräch kommen, um gemeinsam zu persönlichen Lösungen und Strategien zu finden. Gruppen/Einzelpersonen

Spirituelles Wandern

Wanderung ca. 2-4 Stunden. Geist, Körper und Seele bilden eine Einheit. Die Seele ist der spirituelle Teil in uns, der uns mit Gott verbindet. Wie kann Spiritualität meine Gesundheit und Leben positiv beeinflussen.
Gruppen/Firmen/Vereine/Einzelpersonen

PRAXISANGEBOT:

Naturheilkunde und psychologische Beratung

Trainings, Seminare, Workshops
Akupunktur, Homöopathie, Kinesiologie,
Autogenes Training und Entspannungstechniken,
med. Massage, Hypnose-therapie

KONTAKT:

Heilpraktiker
Burkhard Herpers
Fuhrstr. 3
52152 Simmerath-Rollesbroich
Tel. 02473-931213



ENTSPANNUNG IN EINRUHR

Tai-Chi-Spaziergang

Gute Luft, spektakuläre Ausblicke und meditative Ruhe – verbinden Sie diese drei Dinge bei einem gemeinsamen Spaziergang. Ich mache Sie dabei mit einer sanften, leicht zu erlernenden Tai Chi-Form bekannt.

Wir beginnen am Heilsteinhaus mit einem erfrischenden Schluck aus der Quelle. Nach einem kleinen Aufstieg machen wir meditative Tai Chi-Übungen mit wunderschönen Ausblicken auf die Eifellandschaft. Am Kneipp-Becken beenden wir den Spaziergang. Dazu bitte ggf. ein Handtuch mitbringen. Der Spaziergang mit mindestens 3 und höchstens 10 Teilnehmern wird ca. 1,5 Std. dauern.

12,- Euro pro Person

Entspannungssinsel

Gönnen Sie sich eine individuelle Entspannungssinsel.

Ich biete

- > Autogenes Training
- > Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- > Tai Chi
- > Phantasie-Reise.

Preis und Dauer werden individuell vereinbart.

Yogische Entspannung

Ich biete eine Kombination sanfter Übungen an, die sich aus verschiedenen Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi oder Progressiver Muskelentspannung zusammensetzen. Stets wird dabei der Atem mit einbezogen.

Das körperliche Training, verbunden mit Atemübungen, wird Ihnen ein tiefes Entspannungserlebnis vermitteln.

Eine Trainingseinheit mit mindestens 3 und höchstens 10 Teilnehmern dauert 1,5 Std.

15,- Euro pro Person

KONTAKT:

Irmela Schwartz
52152 Simmerath-Einruhr
Tel. 0160-4400186



DREI TAGE AM SEE

Suchen Sie Entspannung in der Natur? Wollen Sie sich körperlich und geistig bewegen? Sind Sie offen für Neues? Möchten Sie frische Energie in Ihr Leben bringen und Altlasten loswerden? Sie lernen gerne aufgeschlossene und humorvolle Gleichgesinnte kennen?

PROGRAMM TAG 1

Sinneswanderung

Barfußpfad, Geruchsparcours und Spiegelspaziergang.

Feuer

Kraftvolles Feuer-Ritual.

Danach gemeinsames Grillen und Lagerfeuer.

PROGRAMM TAG 2

Kanutour

Paddeltour in Kanadiern über den Rursee mit Rast am Nationalpark Eifel.

Nachtexpedition

Dunkler Wald, geheimnisvolle Geräusche und fantastischer Sternenhimmel im Sternepark Eifel.

PROGRAMM TAG 3

Waldkunst

Kunst im Augenblick mit der Natur.

Intuitives Bogenschießen

Meditatives Zielen und Loslassen.

LEISTUNGEN:

- > Fachkundige Betreuung an allen Tagen
- > Verpflegung wie Getränke, Obst und Snacks an allen Tagen
- > Grillgut am Freitagabend

Übernachtungen sind nicht inklusive.

Das Programm ist für eine Gruppengröße von 3 bis 7 Personen ausgelegt, so dass es in Einklang mit den derzeit gebotenen Abstands- und Hygiene-Regelungen stattfinden kann. Aktuelle Termine auf www.wegeweise.de/see tage

Gesamtpreis pro Person: 240,- Euro

KONTAKT:

Dajana Eisermann
Wendelinusstr. 8
52152 Simmerath-Woffelsbach
Tel. 02473-5495798
Mobil 0163-4316755
seetage@wegeweise.de



INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Eine gute Bodenhaftung haben? Nicht über das Ziel hinaus schießen? Den rechten Zeitpunkt finden um loszulassen?

Bogenschießen ist seit Urzeiten als Jagd-Technik im kollektiven Bewusstsein des Menschen verankert - da ist es kein Wunder, dass so viele Redewendungen davon abstammen.

Mit unseren neuen soliden Recurve-Bögen, die besonders gut für Anfänger/innen geeignet sind, üben wir den intuitiven Umgang mit Pfeil und Bogen. Fokussieren, Zielen und Schießen geschieht mit dem ganzen Körper. Unser höchstes Ziel ist nicht der Wettkampf und Leistungsvergleich mit Anderen, sondern das Richten der Aufmerksamkeit auf die eigene Haltung: die unseres Körpers und die unseres Geistes.

Als Ort dient uns ein ideal für unsere Bedürfnisse als Bogenschießplatz eingerichtetes, ruhig gelegenes Gelände am Waldrand von Woffelsbach.

Für Einzelpersonen

Ein Kurs dauert etwa zwei Stunden und beginnt jeweils mit einer Einführung in die Technik. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Termine für Einzelteilnehmer/innen finden in den Sommermonaten ab einer Anmeldezahl von 3 Personen statt und werden jeweils ein bis zwei Wochen vorher angekündigt auf www.wegeweise.de/bogen.

Für Kleingruppen

Für Gruppen von 3 bis 10 Personen werden gerne gesonderte Termine vereinbart.

24,- Euro pro Person bei 3 - 5 Personen

21,- Euro pro Person bei 6 - 10 Personen

KONTAKT:

Dajana Eisermann
Wendelinusstr. 8
52152 Simmerath-Woffelsbach
Tel. 02473-5495798
Mobil 0163-4316755
bogen@wegeweise.de



HANDYFASTEN - NATUR AUF URSPRÜNGLICHE ART ERLEBEN

„Kommste raus?“ so riefen wir es den Freunden damals zum Küchenfenster hoch oder in die schnarrende Gegensprechanlage hinein. Und dann kamen sie raus und es wurde gespielt. Ob auf der Straße oder im Wald, meistens war man danach schmutzig, aber glücklich. Dann kam das Handy und damit auch Unverbindlichkeit und Kompliziertheit. Ich gebe Euch die Möglichkeit, den Erreichbarkeitsstress für einige Stunden hinter Euch zu lassen. Aus verschiedenen Bausteinen könnt ihr auswählen, wie ihr die Zeit des Verzichts verbringen möchtet.

Feuerworkshop

Ohne Feuerzeug auf diverse Arten ein Feuer entfachen.

Traditionelles Bogenschießen

Beim Schnupperkurs das intuitive Schießen erlernen.

Campcraft

Knotenkunde, Biwakbau aus verschiedenen Materialien, Bau einer Outdoortoilette, Fallenbau, Errichten einer Feuerstelle mit Dreibein...



Wasserfilter

Basiswissen zum Thema Wasser und Filtrierung.

Nahrung

Essbares in der Natur finden, Kräuter erkennen, Cremes, Salben und Tee herstellen, am Feuer kochen...

Ob halb-, ganz- oder mehrtägig, die Länge eurer persönlichen Challenge bestimmt ihr selbst.

Ab 16,- Euro pro Person für 3 Stunden zzgl. Materialkosten.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Für Familien, Vereine, Firmen und andere Gruppen geeignet

KONTAKT:

Maria Fiedler

Tel. 0152-24299836

maria_fiedler@gmx.de



DEM LEBEN AUF DER SPUR – DER SCHÖPFUNGSPFAD

Zwischen Erde und Himmel, Vielfalt und Ruhezeit – das sind drei Themen der insgesamt zehn Stationen des Schöpfungspfades. Die abwechslungsreiche Natur entlang des Pfades sowie biblische und literarische Texte laden zum bewussten Wahrnehmen und Meditieren ein. Der Schöpfungspfad bietet einen spirituellen Zugang zur Natur in der einmaligen Landschaft des Nationalparks. Eine Station ist zum Beispiel als begehbare Labyrinth gestaltet. Ein Begleitheft mit Fotos, erläuternden Texten und Informationen ist am Startpunkt des Pfades bereitgestellt. Der Pfad beginnt in Simmerath-Erkensruhr am Wanderparkplatz Finkenauel und führt über rund vier Kilometern zur Leykaul auf die Dreiborner Hochfläche hinauf. Der Weg ist als leicht bis mittel einzustufen und führt über einen schmalen Pfad, der für Kinderwagen oder Rollstühle nicht geeignet ist.

KONTAKT:

Netzwerk „Kirche im Nationalpark Eifel“
c/o Bischöfl. Generalvikariat, Abt. 1.1
52062 Aachen · Tel. 0241-452463
www.bistum-aachen.de/
Netzwerk-Kirche-im-Nationalpark



WANDERUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wanderführerin & Yogawalkerin Sylvia Calimeris nimmt Sie mit auf ganzheitliche Wanderungen durch den Nationalpark Eifel. Durch die Kombination verschiedener Übungen werden die körperliche, emotionale und geistige Gesundheit gesteigert. Lassen Sie den Alltag einfach mal los und genießen Sie einen besonderen Wandertag. Die Wanderungen haben eine Länge zwischen 8 und 12 km, Grundkondition und Trittfestigkeit sollten vorhanden sein.

- > Yoga-Wanderung auf dem Kermeter mit kleiner Schiffstour (April-Oktober), ohne Schiffstour (November-März)
- > Ganzheitliche Wanderung auf dem Schöpfungspfad und über die Dreiborner Hochfläche (März-Oktober)
- > Wandern, Waldbaden und Yogawalk ab Erkensruhr (März-Oktober)
- > Brainwalk und Wandern im Wechsel

Treffpunkt, Uhrzeit und Dauer können individuell angepasst werden. Preise auf Anfrage.

KONTAKT:

Sylvia Calimeris
s.calimeris@gmail.com



LAMA- UND ALPAKAWANDERUNGEN

Wir werden Sie davon überzeugen, dass Lama oder Alpaka aus guter Haltung nicht gezielt auf Menschen spucken. Sie sind unheimlich sensibles und einfühlsames Wesen. Die Tiere sind sehr gut trainiert und können daher sehr einfach an der Leine geführt werden. In Simmerath-Paustenbach warten die Alpakas und Lamas auf Sie: Lassen Sie sich von den sanftmütigen, neugierigen und liebenswerten Kleinkamelen bei einem geführten Spaziergang oder einer Trekkingtour faszinieren. Sie können zwischen einer 2 Stunden Tour, diese ist auch für ältere Personen und Kleinkinder geeignet und einer 3 Stunden Tour, ca. 6 km, wählen.

Bei den Wanderungen können Fragen rund um Kleinkamele gestellt werden. Nach der Wanderung gibt es noch einen kurzen Vortrag über die Tiere. Wanderungen sind nach schriftlicher Anmeldung von Dienstag bis Sonntag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr möglich.

KONTAKT:

Venn-Lamas
Paustenbacher Straße 66
52152 Simmerath-Paustenbach
Tel. 0171-4119042
www.venn-lamas.de



TREKKING MIT TIEREN

Relaxen, bewegen und begegnen – ein Besuch im Steckenborner Rursee Idyll bringt Sie in Einklang mit der Natur und sich selbst. Wir wandern mit den Tieren und dabei geben die Kleinsten oder die Langsamsten das Tempo vor. Je nach Lage und Wetter passen wir die Strecke an und sind zwei bis drei Stunden zusammen unterwegs.

Dabei genießen wir die tolle Natur und die gute Luft und lassen uns auf den engen Kontakt mit den Alpakas ein, die uns begleiten. Neben den Kleinkamelen wohnen im Rursee Idyll auch noch ein Shetlandpony, Kaschmir- und Zwergziegen die ebenfalls gerne wandern gehen. Die Touren werden nach ihren Wünschen und den Gegebenheiten vor Ort zusammengestellt und führen zu tollen Aussichtspunkten mit Rundblick auf den Rursee und Nationalpark. Ein schottisches Wildschaf, Hühner und eine Voliere mit Vögeln fühlen sich hier auch wohl. Wer ein paar Tage länger bei uns bleiben möchte, für den steht unsere Ferienwohnung zur Verfügung.

KONTAKT:

Rursee Idyll · Gabriele Laufenberg
Hechelscheider Str. 72
52152 Simmerath-Steckenborn
Tel. 02473-4010226
www.rurseeidyll.de



ESEL-WANDERUNGEN UND COACHING

Die Esel sind in Simmerath-Rurberg zu Hause und hier werden Sie erfahren, dass das mit den Eseln so eine Sache ist. Verliebt hat man sich schnell. Mit ihrem Charme und ihren großen Ohren wickeln sie einen um die Finger, in diesem Fall ums Hüfchen. Dabei sind sie keine Kuschtiere, auch wenn einem bei ihrem Anblick spontan ein „ach wie süß“ über die Lippen kommt. Esel haben ihre eigenen Ideen und versuchen diese auch umzusetzen. Es sei denn, sie erkennen, dass der Plan des Menschen auch für sie attraktiv ist. Sie möchten überzeugt werden. Wir laden Sie herzlich ein, die wunderbar andere Welt der Esel zu entdecken. Sie werden merken, dass Dinge wie Zeit, Prioritäten, Ruhe und Aktivität hier eine andere Bedeutung haben als in unserem Alltag. Auf einer partnerschaftlichen Basis möchten wir freiwillig (von beiden Seiten!) gemeinsam Zeit in der Natur verbringen.

KONTAKT:

Donkability
Am Nußbaum 6
52152 Simmerath-Rurberg
Tel. 0176-83169493
www.donkability.de

LEIHSERVICE FÜR E-MOBILE

Wem das Gehen schwer fällt, kann den Rursee und seine Umgebung ganz entspannt mit einem Elektro-Mobil erkunden. Centro VITAL Koczyba in Simmerath hält Miet-Mobile bereit, bis zu 6 km/h schnell, mit denen alle befestigten Wege befahren werden können. Centro VITAL Koczyba bietet darüber hinaus ein breites Angebot an Geh- und Hilfsmitteln, die für die Dauer des Aufenthaltes gemietet oder zum Hausgebrauch erworben werden können.

Preisübersicht:

Miete pro Tag:	59,00 €
Miete pro Wochenende (Fr. bis Rückgabe Mo. bis 12:00 Uhr)	99,00 €
Miete pro Woche:	159,00 €
Miete 2 Wochen:	199,00 €
Pro weiterer Miet-Tag	30,00 €

KONTAKT:

Centro Vital Koczyba
Humboldtstr. 23
52152 Simmerath
Tel. 02403-797176
www.koczyba.de





GUTES FÜR DEN RÜCKEN

Im Medaix Rückenzentrum Simmerath

Physiotherapie

Patienten können telefonisch Termine buchen.

- > Voraussetzung ist ein gültiges Rezept.
- > Dieses muss im Vorfeld vom Arzt ihrer Wahl ausgestellt werden, muss (im gesetzlich versicherten Fall) innerhalb 14 Tagen begonnen werden
- > Das Rezept kann eine begrenzte Anzahl von Behandlungen haben. Z.B. bei 5 Tagen Aufenthalt in der Region, 2 oder 3 x Krankengymnastik o. A. mit 2 - 3 x die Woche.
- > Kosten übernimmt komplett die Krankenkasse, bis auf die gesetzlich vorgegebene Zuzahlung (welche auch beim Therapeuten in der Heimat zu entrichten ist)

MedAix Training Simmerath

MedAix Gesundheits-Check-Up: Wie beweglich sind Sie? Wie stark sind Ihre Bewegungseinschränkungen? Wie ist Ihr Körper zusammengesetzt? Wie hoch ist der Anteil von Fett, Muskeln und Wasser und was ist gesund für Sie? Mit den neuen und modernen Messgeräten mobee fit und mobee scale ist die Beantwortung dieser Fragen kein Problem. Sie erhalten fundierte Erkenntnisse über Ihren aktuellen körperlichen Zustand.

Ihre Vorteile

- > Wertvolle Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand
- > Sensibilisierung für gesundheitsrelevante Aspekte
- > Früherkennung körperlicher Defizite und Gesundheitsrisiken
- > Basis für fundierte Trainings- und Ernährungsberatung

Je Test 60 Minuten 60,- Euro pro Person

MedAix Kurse:

Lassen Sie sich von unserer Auswahl an Kursen inspirieren. Ob Einsteiger oder erfahrener Sportler – wählen Sie Ihre Favoriten aus über 10 verschiedenen Kursen. Das Spektrum an Kursen reicht vom Kräftigungs-, über Entspannungs- bis hin zum Ausdauertraining. Da ist für jeden was dabei!

- > Yoga
- > Pilates
- > Faszientraining

Je Kurs 60 Minuten 10,- Euro pro Person

Aktueller Kursplan unter:

www.medaix.de/training/kurse

MedAix Trainingszentrum:

Nutzen Sie unsere Trainingseinrichtung um Ihren Trainingszustand weiter aufrecht zu erhalten und in Bewegung zu bleiben. Zur Verfügung stehen Ihnen die gesamte Trainingsanlage mit Kardiogeräten, Krafttrainingsgeräten, Kursraum mit verschieden Equipment. Ausgewähltes Fachpersonal (Sportwissenschaftler, Gesundheitsmanager, Gymnastiklehrer) betreut Sie bei ihrem Fitnessprogramm.

Ganztägig 30,- Euro pro Person

KONTAKT:

MedAix Simmerath
 Kammerbruchstr. 18 · 52152 Simmerath
 Tel. 02473-9387940 (Physiotherapie)
 Tel. 02473-9386130 (Trainingszentrum)
www.medaix.de/standorte/simmerath



VITAFIT TRAININGSZENTRUM

Immunsystem, Fitness und Gesundheit sind Themen, die im Trend liegen und nun wichtiger denn je sind. Kein Wunder: Sie sind eine Voraussetzung dafür, dass Sie Ihr Leben ganz bewusst genießen können. Tag für Tag aufs Neue. Und das Beste: Es macht richtig Spaß, selbst aktiv zu werden, um gesund und fit zu bleiben.

VITAFIT Simmerath ist Ihr inhabergeführter Premium Fitness Club, wenn Sie Ihre Fitness- und Gesundheitsziele mit Leichtigkeit erreichen möchten. Denn alles bei uns ist auf Ihren Komfort eingestellt und auf Ihrem personalisierten Armband gespeichert: Die Trainingstechnologie des Spitzenherstellers eGym, Flexx und Precor sorgt nicht nur dafür, dass Sie Ihre individuellen Geräteeinstellungen automatisch auf einem Chip gespeichert haben, sondern denkt für Sie mit und unterstützt Sie durch regelmäßig wiederkehrende Muskelkraft- und Ausdauermessungen sowie Trainingsplananpassungen beim Erreichen Ihrer persönlichen Trainingsziele wie Kraftaufbau, Ausdauerverbesserung, Immunsystemaufbau, Schmerzlinderung, Gewichtsreduktion, Beweglichkeitssteigerung und Stressabbau.

Unser aufmerksames Team betreut Sie jederzeit persönlich. Und freut sich jedes Mal, wenn es Sie sagen hört: „Ja, ich hab's geschafft!“, denn wir bezeichnen uns als DIE Premium-Fitness-Experten für Best Ager mit dem KLEINSTEN, aber PERSÖNLICHSTEN Studio in der Eifel und bieten eine besondere 5-A-LEISTUNG an: Alles Anders Als Alle Anderen!

UNSER KOMBI-ANGEBOT FÜR SIE BESTEHT AUS:

- > Beweglichkeits- und Faszientraining mit dem Flexx-Zirkel
- > Kraft- und Muskeltraining mit dem eGym-Zirkel
- > Ausdauer- und Immunsystemtraining mit den Precor-Cardiogeräten
- > Ihre persönlichen Geräteeinstellungen und Trainingsprogramme werden auf Ihren Chip gespeichert, somit werden die häufigsten Fehler vermieden: falsche Gewichte, falsche Bewegungen, falsche Geschwindigkeit, falsche Anzahl Wiederholungen und falsche Trainingszeiten
- > Ihr Trainingsverlauf und dessen Wirkung wird mittels eigener App dokumentiert und analysiert. Auch Ihr biologisches Alter wird ermittelt.
- > Sie trainieren in freundlicher Atmosphäre unter sportwissenschaftlicher Aufsicht.
- > Ihre Krankenkasse bezuschusst unser Programm bis zu 100%.

Als einzelne Trainingseinheit: 20,- Euro pro Person
Als 4 Wochen-Training (2x/Woche): 120,- Euro pro Person (Zuschuss der Krankenkasse mind. 75,- Euro)
Als 8 Wochen-Training (2x/Woche): 240,- Euro pro Person (Zuschuss der Krankenkasse mind. 150,- Euro)

KONTAKT:

VITAFIT Simmerath
 Robert-Koch-Str. 37
 52152 Simmerath
 Tel. 02473-5495511
www.vitafit-simmerath.de



FIT FOR LIFE

Sportlich (attr)aktiv zur körperlichen Gesundheit!

Lassen Sie sich inspirieren von Gesundheitstraining über Ernährungscoaching zu professioneller Beratung bis hin zu einem beachtlichen Angebot. Als moderne Fitness- und Gesundheitsanlage bieten wir auf mittlerweile 1.700m² eine komplette Reihe an Leistungen für ein ausgeglichenes und gesundes Leben. Ein Höchstmaß an Dienstleistung, konsequenter Kundenorientierung, ständig steigender Mitarbeiterqualifikationen, sowie ein erstklassiges Ausstattungsniveau und Wohlfühlatmosphäre stehen nun mehr als 22 Jahre im Mittelpunkt unsrer Werte.

Wellness

...der ideale Abschluss eines Trainingstages. Genießen und entspannen Sie in unserem BIO-Saunabereich. Sie hilft zu entspannen, beschleunigt die Regeneration, stärkt das Immunsystem und wirkt sich zudem positiv auf das vegetative Nervensystem und damit auf Ihr persönliches Wohlbefinden aus.

eGym

Mit der Zielsetzung „Make the gym work for everyone“ trainieren Sie in kürzester Zeit effektiver, sicherer, motivierter, abwechslungsreicher und gesünder.

Elektronische Trainingsgeräte nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen in Einbezug des persönlichen Trainingsziels.

fle-xx

Eine starke Philosophie der Beweglichkeit! Die fle-xx Philosophie ist einfach, aber revolutionär. Rückenschmerzen sind das Ergebnis einseitiger Bewegungsmuster in der täglichen Routine. Der fle-xx Zirkel hilft Ihnen Ihre Muskeln zu verlängern, Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken entgegen zu wirken und folgend Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Kurse

Kurse aus den Bereichen Gesundheit, Herzkreislauf, Muskelausdauer, Koordination, Lebensenergie und Fitness-Tanz. Informieren Sie sich jetzt über angebotene Präventionskurse und Zuschüsse der Krankenkassen. 2 kostenlose Probestunden sollen Ihnen als Findungshilfe dienen.

Ernährung

Gesunde Ernährung leicht gemacht! Ihr persönlicher Figurplan - die Garantie für Ihren Erfolg. Ihr eigenes Kochbuch mit individuellen Rezepten, gedruckt, gebunden und optimal an Ihre Bedürfnisse und Wünsche angepasst.

Und noch vieles mehr...

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

LifeFitness Gerätepark - Rückenpark - fl-exx - Kurse - Präventionskurse (Krankenkassen Bezuschussung) Cardiogeräte - Wellness/Sauna - Schankbalken - stetige Kundenbetreuung

Tages-, Wochen- und Monatskarte möglich

KONTAKT:

Fit for Life
Einsteinstraße 8
52152 Simmerath-Rollesbroich
Tel. 02473-939098
www.fit-for-life-eifel.de



APOTHEKEN

Ahorn-Apotheke

Fuggerstraße 21-25
52152 Simmerath
Tel. 02473-93810

Apotheke in den Bremen

Humboldtstraße 1
52152 Simmerath
Tel. 02473-87938

Rathaus-Apotheke

Kammerbruchstraße 6
52152 Simmerath
Tel. 02473-7371

ÄRZTE

AUGENHEILKUNDE

Dr. med. Gabriela Keller-Kuckelkorn

Robert-Koch-Straße 6
52152 Simmerath
Tel. 02473-6220

GYNÄKOLOGIE

Dr. med. Carina Wilms

Dr. med. Gerd Wilms
Hauptstraße 8
52152 Simmerath
Tel. 02473-8071

Regina

Könemann-Schleupner

Humboldtstraße 1
5152 Simmerath
02473-87725

HALS-NASEN- OHREN-HEILKUNDE

Dr. med. Knut Koeser

Robert-Koch-Straße 6
52152 Simmerath
Tel. 02473-8044

INNERE MEDIZIN / ALLGEMEINMEDIZIN

Gemeinschaftspraxis
Innere Medizin,
Kardiologie, Intensiv-
und Notfallmedizin

Dr. med.

Jens Backe

Dr. med.

Christian Beckereit

Bundesstraße 8
52152 Simmerath-
Kesternich
Tel. 02473-3963

Gemeinschaftspraxis

Allgemeinmedizin

Dr. med.

Walter Dittmer

Dr. med.

Kirsten Weißenberg

Dr. med.

Sandra Massanek

Bundesstraße 99
52152 Simmerath-
Kesternich
Tel. 02473-2181

Innere Medizin

Dr. med.

Christoph Bernhardt

Kammerbruchstraße 16
52152 Simmerath
Tel. 02473-7195

Allgemeinmedizin

Dr. med.

Bernhard Jung

Humboldtstraße 1
52152 Simmerath
Tel. 02473-938600

Innere Medizin

Dr. med.

Andrea Schweitzer

Fuggerstraße 21-25
52152 Simmerath
Tel. 02473-6330

KIEFERORTHOPÄDIE

Dr. med. Thomas Alt

Fuggerstraße 23
52152 Simmerath
Tel. 02473-937777

KINDER-/ JUGENDHEILKUNDE

Dr. med. Gerhard Klein

Dr. med. Irmtrud

Hoffmann

Petra van Deuten

Fuggerstraße 21 - 25
52152 Simmerath
Tel. 02473-92890



ORTHOPÄDIE & REHA-MEDIZIN

Dr. med. Andrijana Dedic
Kammerbruchstraße 18
52152 Simmerath
Tel. 02473-9378000

UROLOGIE

UZE-Urologisches Zentrum Euregio Praxis Simmerath Priv.-Doz. Dr. med. Alexander S. Brandt
Dr. med. Vikram Zeuch
Humboldtstraße 1
52152 Simmerath
Tel. 02473-87823

ZAHNHEILKUNDE

Gemeinschaftspraxis Dr. Hans Wilhelm Dercks Ines Dercks - Kolbe
Robert-Koch-Straße 7
52152 Simmerath
Tel. 02473-6162

Dr. Wiebke Möller-Ühlken
Kirchstraße 34
52152 Simmerath-Lammersdorf
Tel. 02473-1412

Dr. Daniel Rämisch
Kammerbruchstraße 34
52152 Simmerath
Tel. 02473-6911

Dr. med. dent. Michael Schalloer
Kammerbruchstraße 21
52152 Simmerath
Tel. 02473-8660

Zahnarztpraxis Patrick Koch
Kammerbruchstraße 18
52152 Simmerath
Tel. 02473-9378005

Zahnarztpraxis Mirjam Staib
Humboldtstraße 1
52152 Simmerath
02473-87922

KRANKENHAUS

Eifelklinik St. Brigida
Kammerbruchstraße 8
52152 Simmerath
Tel. 02473-890

NATUR-HEILKUNDE

Dr. Eckehard Eibl
Schilsbachstraße 34 b
52152 Simmerath-Woffelsbach
Tel. 0171-4405430

Burkhard Herpers
Fuhrtstraße 3
52152 Simmerath-Rollesbroich
Tel. 02473-931213

Susanna Schedler
Arnikaweg 5
52152 Simmerath
Tel. 02473-9272748

Jochen Wilden
Am Stein 9
52152 Simmerath-Rollesbroich
Tel. 02473-937628

KRANKEN GYMNASTIK | PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie, Naturheilkunde Daniel Berzborn
Heidbüchelstraße 30
52152 Simmerath
Tel. 02473-909443

Krankengymnastik, Physiotherapie MedAix Physiotherapie
Kammerbruchstraße 18
52152 Simmerath
Tel. 02473-9387940
www.medaix.de/standorte/simmerath



Physiotherapie, Osteopathie

PhysioOs

In den Bremen 4
52152 Simmerath
Tel. 02473-9385166
www.physioos.de

Krankengymnastik

Ingrid Schmitz & Andrea Wiegleb

Fuggerstraße 27
52152 Simmerath
Tel. 02473-689500
www.physiotherapie-
schmitz-wiegleb.de

Osteopathie, Physiotherapie, Naturheilkunde

Rene Steffny

Krämerstraße 28
52152 Simmerath-
Lammersdorf
Tel. 02473-7424
www.renesteffny.de

ERGOTHERAPIE

Claudia van Bonn

Kammerbruchstraße 33
52152 Simmerath
Tel. 02473-937833
www.cvb-ergo.de

MASSAGE

MedAix Physiotherapie

Kammerbruchstraße 18
52152 Simmerath
Tel. 02473-9387940
www.medaix.de/
standorte/simmerath

Klangmassage + Yoga

Mittelpunkt Mensch

Kapellenstraße 70
52152 Simmerath-
Huppenbroich
Tel. 02473-9272458
www.lebensberatung-
eifel.de

Traditionelle Thaimassage

SUNTRIE

Dr.-Fritz-Platz 2
52152 Simmerath
Tel. 02473-9739809
www.suntrie.de

Winai-Praxis für Thaimassage

Winai SripHong

Uferstraße 1 a
52152 Simmerath-
Woffelsbach
Tel. 02473-929540
www.winai-praxis-fuer-
thai-massage.de

Petra Förster

Eicherscheid 25
52152 Simmerath
Tel. 0160-5744276

OPTIKER | HÖRAKUSTIKER

Augenoptik, Hörakustik, Pädakustik Kaulard

Robert-Koch-Straße 6
52152 Simmerath
Tel. 02473-6336
www.derkaulard.de

Brille und Akustik Schwickard

Robert-Koch-Str. 15-17
52152 Simmerath
Tel. 02473-9275111
www.brille-akustik-
schwickard.de

Blickpunkt Augenoptik

Hauptstr. 38
52152 Simmerath
Tel. 02473-68254
www.blickpunktaugen-
optik.de



Optik Krott

Hauptstr. 74
52152 Simmerath
Tel. 02473-7134
www.brille-krott-uhren-schmuck.de

SANITÄTSHAUS

Michael Schweitzer

Fuggerstraße 21-25
52152 Simmerath
Tel. 02473-689766

Centro Vital Koczyba

Humboldtstraße 23
52152 Simmerath
Tel. 02403-797176

SPORTSTUDIO

Body Factory

In den Bremen 1
52152 Simmerath
Tel. 02473-937330
www.bodyfactory-eifel.de

Fit for Life

Einsteinstraße 8
52152 Sim.- Rollesbroich
Tel. 02473-939098
www.fit-for-life-eifel.de

MedAix Trainig

Kammerbruchstraße 18
52152 Simmerath
Tel. 02473-9386130
www.medaix.de/standorte/simmerath

Vitafit Trainingszentrum

Robert-Koch-Straße 37
52152 Simmerath
Tel. 02473-5495511
www.vitafit-simmerath.de

Tanzwerkstatt Simmerath e.V.

Einsteinstr. 7
52152 Simmerath
Tel. 02473-9273231
www.tanzwerkstatt-simmerath.de

NORDIC WALKING

Wilfried Stollenwerk

Grimmischall 21
52152 Simmerath -
Rurberg
Tel. 02473-9271196
www.nordic-walking-eifel.de

STAND-UP- PADDELN

SUP Safety

Seerandweg 26
52152 Simmerath -
Rurberg
Tel. 0177-3311401
www.supsafety.de

SALZGROTTE

SanaVita

Simmerath GmbH
Kammerbruchstr. 21-23
52152 Simmerath
Tel. 02473-909098
www.salzgrotte-simmerath.de

SYSTEMISCHE SUPERVISION & BERATUNG

wegeweise

Dajana Eisermann
Wendelinusstraße 8
52152 Simmerath
-Woffelsbach
Tel. 02473-5495798
www.wegeweise.de

WELLNESS- UND AROMATHERAPIE

Psychologische Beratung Zeit für Dich

Am Berg 11
52152 Simmerath-
Woffelsbach
Tel. 02473-8326455
www.zeit-fuer-dich.eu

ENERGIEARBEIT/ YOGA

Yoga am See

Kathrin Strauch
Tel. 0178-9167339



Am Kraftort Eifel
Mittelpunkt Mensch
 Kapellenstraße 70
 52152 Simmerath-
 Huppenbroich
 Tel. 02473-9272458
 www.mittelpunkt-
 mensch-am-kraftort-
 eifel.de

shining hearts
 Robert-Koch-Str. 15-17
 52152 Simmerath
 Tel. 0151-29156322
 www.shining-hearts.de

Praxis für
spirituelles Heilen
Andrea Stadie
 Langer Weg 9
 52152 Simmerath-
 Woffelsbach
 Tel. 02464-906377
 www.andreastadie.de

Zeit für Dich
Maria Lutterbach
 Am Berg 11
 52152 Simmerath-
 Woffelsbach
 Tel. 0160-8326455
 www.spirituelle-
 entspannung.de

Entspannung in Einruhr
 Irmela Schwartz
 Einruhr
 Tel. 0160-4400186

Bioenergetische
Meditation
nach Viktor Philippi
Marlene Neue
 Sonntagsstr. 63a
 52152 Simmerath-
 Lammersdorf
 Tel. 02473-7418

Handyfasten - Natur
auf ursprüngliche Art
erleben
Maria Fiedler
 Mobil 0152-24299836
 maria_fiedler@gmx.de

TIERHEILKUNDE

Dr. Pia Rizgalla-Kessel
Dr. Marwan Rizgalla
 Kammerbruchstraße 67
 52152 Simmerath
 Tel. 02473-928712

Dr. Werner Ramisch
 Paustenbacher Straße 39
 52152 Simmerath-
 Paustenbach
 Tel. 02473-1511

Dr. Kerstin Schmidt
 Bachstraße 18
 52152 Simmerath-
 Eicherscheid
 Tel. 02473-6717

Dr. Ulrike Stärk
 In den Bremen 20
 52152 Simmerath
 02473-9272785

Bildnachweise: Titelfoto © BillionPhotos; S. 2 © Christina Bauer; S. 4-5 © Kasto; S. 3, 42, 43 G Gemeinde Simmerath; 8, 9, 10, 34, 35, 36, 37 © Rursee Touristik; S. 6, 18, 19 © Kathrin Strauch; S. 7 © Iagodina; S. 11 © peterschreiber.media; S. 14, 15 © Fotolia; S. 16, 17 © w. design; S. 20 © Maria Fiedler; S. 22 © Nationalpark Eifel; S. 23 © Sylvia Calmeres; S. 24 © Venn Lamas; S. 25 © Gabriele Laufenberg; S. 26 © Birgit Kallenberg; S. 27 © Rido; S. 38, 39 © Africa Studio; S. 44 © Karen Richter





RURSEE-TOURISTIK GMBH

Nationalpark-Tor Rurberg

Seeufer 3 · 52152 Simmerath-Rurberg
Tel. +49 (0)2473-93770

Nationalpark-Infopunkt Einruhr

Franz-Becker-Str. 2 · 52152 Simmerath-Einruhr
Tel. +49 (0)2473-937717

April - Okt.: 09:00-13:00 und 13:30-17:00 Uhr
Nov. - März: 10:00-13:00 und 13:30-16:00 Uhr

info@rursee.de · www.rursee.de