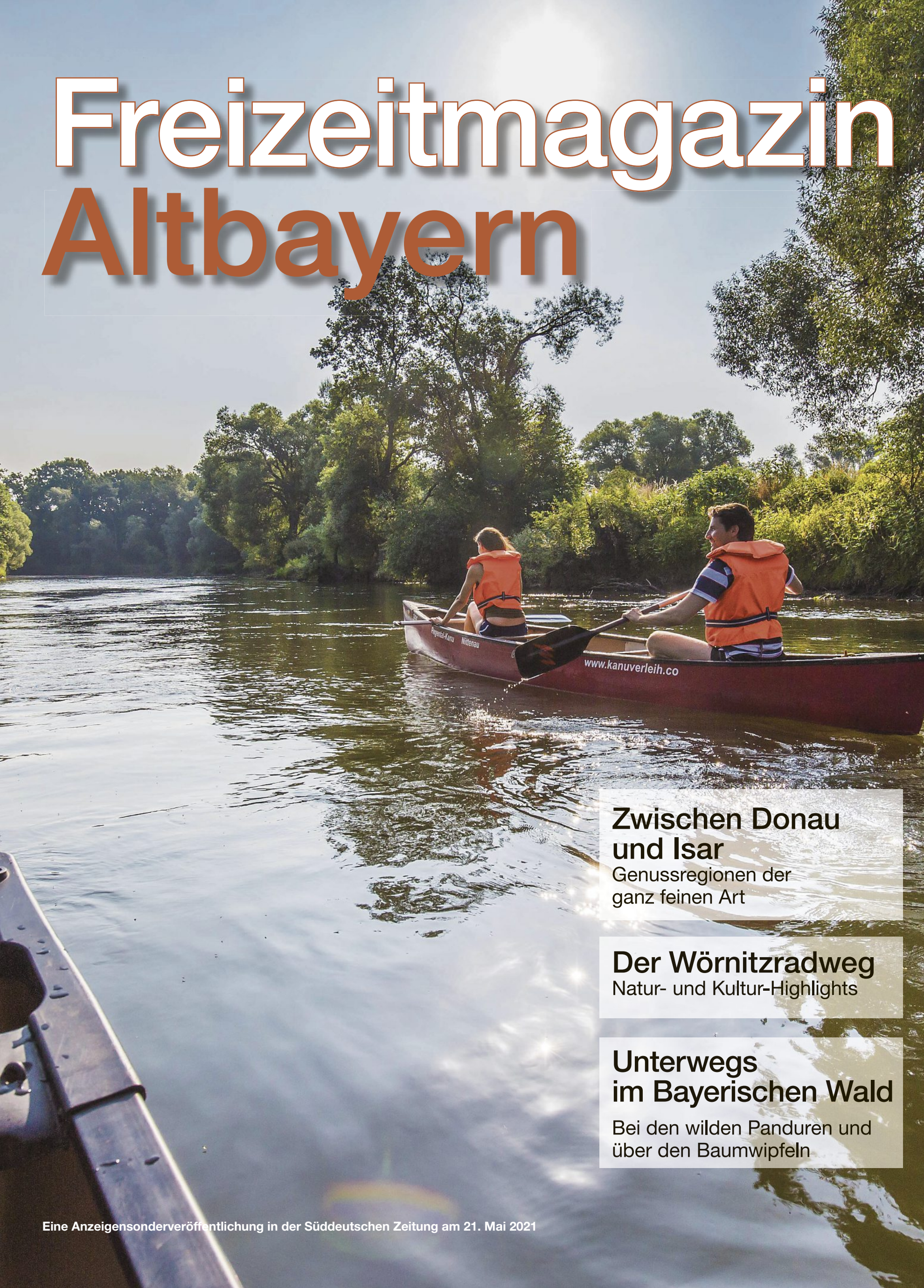


# Freizeitmagazin Altbayern



## Zwischen Donau und Isar

Genussregionen der ganz feinen Art

## Der Wörnitzradweg

Natur- und Kultur-Highlights

## Unterwegs im Bayerischen Wald

Bei den wilden Panduren und über den Baumwipfeln



# Wandern, radeln, staunen und genießen

Zwischen Donau und Isar liegen Genussregionen der ganz feinen Art

**E**s sind mehrere Dinge, die man bei einer Wanderung entlang der Donau unter einen Hut bringen kann. So lassen sich praktischerweise nicht nur Natur und Kultur miteinander verbinden, sondern man kann sich auch kaum verlaufen. Beinahe auf Schritt und Tritt begleitet einen zudem römische Geschichte. Der Fluss markierte seinerzeit die natürliche Grenze des Römischen Reichs und wurde deshalb auch „Nasser Limes“ genannt. Also Augen auf und immer den Fluss entlang, denn rechts und links des Ufers lässt sich so einiges entdecken. Wandern auf dem Donau-

Panoramaweg ist nicht nur ein Natur-, sondern vor allem ein sinnliches Erlebnis. Die über Jahrhunderte gepflegte Kulturlandschaft ändert entlang der Strecke nicht nur ihr Gesicht, sondern sie „riecht“ auch immer ein wenig anders.

## Vom Nassen Limes zur Hallertau

Entlang des „Nassen Limes“ durchquert man aber auch immer wieder Landstriche, die durch ihre Geschichte



Typisch Hopfenland Hallertau: Umrahmt von Ranken des „Grünen Golds“ lässt sich das „Hopfenzupfermah“ besonders schön genießen. Foto: Florian Trykowski



**STADT VOHBURG**  
AN DER DONAU

[www.vohburg.de](http://www.vohburg.de)  
Tourismusbüro 08457 / 9369700

**Hereinspaziert –  
auftanken und Neues entdecken**

Durch drei Stadttore führt Sie der Weg direkt ins Herz der Stadt, hier schlägt der Puls, hier trifft sich Genuss und Lebensfreude. Über dem Stadtplatz erhebt sich der geschichtsträchtige Burgberg mit Pflegerschloss, Burgtor und Freilichtbühne. Tafeln mit QR-Codes an historischen Gebäuden erzählen Ihnen ihre Geschichte.



und Tradition beeindrucken, wie beispielsweise im Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm, eingebettet ins weltweit größte zusammenhängende Hopfenanbaugebiet der Welt. Viele Bräuche, Feste und Veranstaltungen hängen eng mit dem „Grünen Gold“ zusammen. Gut ausgeschilderte Radwege durch idyllische Flusstäler sowie Thementouren rund um den Spargel und den Hopfen bieten sich da beispielsweise für Familien mit Kindern und ambitionierte Radfahrer an. So führt die malerische „Hallertauer Hopfentour“ nicht nur durch das Anbaugebiet des „Grünen Goldes“, sondern auch an zahlreichen

Sehenswürdigkeiten des Hopfenlands Hallertau vorbei. Neu entwickelte und ausgeschilderte Tourenvorschläge (14 an der Zahl) widmen sich den unterschiedlichen regionalen Besonderheiten, darunter auch Brauereien, Kirchen und Klöster sowie Weiher und Seen.

Es ist der Wechsel zwischen Stadt und Land, der den Panoramawanderweg entlang der Donau so attraktiv macht. Einen Abstecher wert ist auf jeden Fall die Stadt Vohburg, die im nördlichen Landkreis Pfaffenhofen rund 15 Kilometer donauabwärts von Ingolstadt liegt. Das historische Zentrum umfasst den Burgberg, den Pfarrhof, das klei-



**RADELN & WANDERN**  
IM LANDKREIS PFAFFENHOFEN A.D.ILM



Erleben, wo das Bier wächst entlang der Rad- und Wanderwege

Karten und weiteres Infomaterial unter: [www.kus-pfaffenhofen.de](http://www.kus-pfaffenhofen.de)

Kommunalunternehmen Strukturentwicklung  
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm  
Spitalstraße 7 · 85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm  
Tel.: 08441 40074-40 · Fax: 08441 40074-41 · [info@kus-pfaffenhofen.de](mailto:info@kus-pfaffenhofen.de)



Immer einen Besuch wert: Vohburg. Hier finden alljährlich die Agnes-Bernauer-Festspiele statt. Foto: Stadt Vohburg



ne Donautor im Süden, den Marktplatz und die Donaustraße, deren Wahrzeichen das 1417 erbaute „Klein-Donau-Tor“ ist und das den Südeingang zum Stadtplatz bildet. Die Altstadt ist um den Burgberg angelegt, der aus einem mächtigen Hügel, einem Juraausläufer, besteht. Malerische Wege und Gassen führen durch das Burgtor zum Burgbergareal mit der Pfarrkirche St. Peter und dem sanierten Pflegeschloss. Vohburg blickt auf eine über 100-jährige Tradition der Agnes-Bernauer-Festspiele zurück, die alle vier Jahre auf dem Burgberg unter freiem Himmel zur Aufführung kommen.

Im Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm laden aber auch aufregende Wander- und Radwege, darunter allein 25 brandneue Themenwanderwege, und idyllische Spazierpfade zu einem erholsamen Aufenthalt in der Natur ein. Für Wandererinnen und Spaziergänger sind im nördlichen Landkreis etwa das Naturschutzgebiet „Nöttinger Viehweide“ bei Geisenfeld und der „Feilenforst“ von ganz besonderem landschaftlichen Reiz. Vor allem das Wanderwegenetz rund um Scheyern lädt dazu ein, die wunderschöne Hügellandschaft, die idyllischen Klosterweiher und den barocken Prielhof zu entdecken. Außerdem kann man rund um Hohenwart auf den Kapellenwanderwegen das Paartalschutzgebiet oder im Naturschutzgebiet Windsberg wunderschöne Natur mit ihren seltenen Tier- und Pflanzenarten erkunden und gleichzeitig Spannendes über fast schon vergessene Kirchen und Kapellen erfahren.

Wer im Landkreis Pfaffenhofen auf einem der zahlreichen Wander- und Radwege auf Entdeckungsreise geht, kommt natürlich an Markt Wolnzach nicht vorbei, hier schlägt das Herz des größten Hopfenanbaugebiets der Welt. Kein Wunder, dass sich hier denn auch vieles um das „Grüne Gold“ dreht. So gibt es nicht nur Führungen beim Hopfenbauern, sondern auch einen Hallertauer Lehrpfad, auf dem man vom Hopfenanbau bis zum Bierbrauen alles erfährt. Ein Besuch im Deutschen Hopfenmuseum oder im Museum „Kulturgeschichte der Hand“ bietet sich vor allem an trüben Tagen an. Neben dem Hopfen ist der Landkreis Pfaffenhofen ein wichtiges Anbaugebiet für das „königliche Gemüse“, den Spargel, den man direkt beim Erzeuger kaufen kann. Der Markt Wolnzach mit seinem historischen Zentrum wurde schon vor geraumer Zeit als einer der „100 bayerischen Genussorte“ ausgezeichnet.

## Entdeckungen im Dachauer Land

Beinahe nahtlos geht das Hopfenland an der südlichen Landkreisgrenze in das nicht minder attraktive Dachauer Land über, in dem es gleichfalls eine



Die Benediktinerabtei Scheyern ist ein Ort der Besinnung und zugleich des blühenden Lebens. Denn hier sind auch eine Berufsoberschule und eine Fachoberschule untergebracht.

Foto: Oliver Raatz

Fülle von Kultur- und Naturperlen zu entdecken gibt – von faszinierenden Naturdenkmälern bis hin zu bekannten Kirchen und Schlössern. Als einen „ganz besonderen Ort“ bezeichnen Kenner etwa die romanische Basilika auf dem Petersberg bei Erdweg, die 1104 errichtet wurde und als ältestes kirchliches Bauwerk der Erzdiözese München-Freising aus dieser Stilepoche gilt. Wegen ihrer idyllischen Lage, ihrer einfachen Schönheit und der gut restaurierten Fresken zieht sie alljährlich viele Besucher an. Die Basilika St. Peter und Paul auf dem Petersberg zählt zu den eindrucksvollsten Schöpfungen romanischer Baukunst auf altbayerischem Boden. Für viele Gläubige ist die Basilika ein spiritueller Mittelpunkt, sie ist ein außergewöhnlicher Ort der Ruhe und Spiritualität.

Aber auch die weiteren Kirchen des Landkreises müssen sich nicht vor dem kunsthistorisch interessierten Besucher verstecken. Sie bieten zahlreiche Schätze, die entdeckt werden wollen. Appetit auf Entdeckungstouren machen beispielsweise Broschüren des Regionalentwicklungsvereins Dachau AGIL e.V., die „radln & wandern fernab vom Trubel“ versprechen. Die kostenlose Zusammenstellung macht Lust darauf, die eine oder andere Tour gleich auszuprobieren. Abstand halten vom Getümmel dürfte dabei kein Problem sein, zumal sich das Dachauer Land als weitläufig und landschaftlich als überaus großzügig präsentiert. Hier gibt es genügend Rückzugsorte, an denen man ungestört ganz für sich sein kann, so der Verein für Naherholung und Tourismus im Dachauer Land (AGIL Amper-Glonn-Ilm-Land), der 2006 gegründet wurde. Auf Rad- und Wanderwegen gibt es viel zu entdecken, so verbindet zum Beispiel der 7-Klöster-

### Mit allen Sinnen genießen in der Hopfenmetropole Wolnzach!

Auf Sie, liebe Gäste, warten:

-  Hallertauer Lehrpfad
-  Deutsches Hopfenmuseum
-  Museum Kulturgeschichte der Hand
-  Herrliche Rad- und Spazierwege
-  Schwimm- & Erlebnisbad
-  Breites Gastronomieangebot mit Biergärten und Cafés

Markt Wolnzach



gemeinsam gestalten  
- miteinander leben

[www.wolnzach.de](http://www.wolnzach.de)  
[www.wolnzach-blog.de](http://www.wolnzach-blog.de)



### Tourismus Dachauer Land

Karlsberg 1a | 85221 Dachau  
Tel. 0 81 31 / 2 72 86 05  
[info@tourismus-dachauer-land.de](mailto:info@tourismus-dachauer-land.de)  
[www.tourismus-dachauer-land.de](http://www.tourismus-dachauer-land.de)

**DACHAUER LAND**  
Viel mehr Land als Sie denken.







Für Wanderinnen und Wanderer gibt es im Landkreis Pfaffenhofen viel zu entdecken, auch die Stadt selbst lockt mit ihrer Gastlichkeit. Foto: Richard Scheuerecker

der 7-Klöster-Weg jahrhundertealte Klosterstandorte – und das ziemlich sportlich! Unterwegs begegnet man beispielsweise in Altomünster auch dem namensgebenden heiligen Alto auf Schritt und Tritt.

Das beginnt mit der Klosterkirche, vor der die Wanderung startet, setzt sich im dichten Wald fort, der den Namen des Heiligen trägt, und führt bis

zur Holzstatue über einer Quelle, die an das sogenannte Brunnenwunder erinnert. Wo viel Heiliges zusammenkommt, da liegt freilich das Unheilvolle nicht fern – wie man bei der Radltour „Schauriges um Altomünster“ und auf dem Räuber-Kneißl-Radweg erleben kann. Es sind Ausflüge in die dunkle Vergangenheit. Die öffentliche Anfahrt erfolgt unkompliziert mit den Linien S2 Altomünster und



Weit reicht der Blick über Feld und Flur im Dachauer Land. Genusswandern heißt hier die Devise. Foto: Dachau Agil

S2 Petershausen. Die S-Bahn ermöglicht auch freie Wahl der Laufrichtung auf dem zehn Kilometer langen, meditativen Wanderweg „InSichGehen“. (Das Entdeckerpaket kann ab sofort kostenfrei angefordert werden. Eine kurze E-Mail an [info@tourismus-dachauer-land.de](mailto:info@tourismus-dachauer-land.de) genügt.)

Es gibt natürlich auch berühmte Persönlichkeiten, die den Landkreis prägten, wie zum Beispiel Ludwig Thoma, der bei keiner Gästeführung fehlen darf. Und so begibt sich auch Sabine Hermann „wahnsinnig gern“ auf die Spuren des berühmten Schriftstellers, der 1867 in Oberammergau geboren wurde

und zweieinhalb Jahre in Dachau eine Rechtsanwaltskanzlei betrieb. Jedenfalls ist Ludwig Thoma im Dachauer Land allgegenwärtig. Schulen, Straßen, Gebäude und sogar Biersorten sind nach ihm benannt. „Die Popularität des 1921 in Tegernsee verstorbenen Schriftstellers und Rechtsanwalts ist nach wie vor groß“, erzählt Sabine Hermann, die seit 2003 als Gästeführerin unterwegs ist und eng mit dem Tourismusbüro in Dachau zusammenarbeitet.

Auch nach seiner Rückkehr nach München blieb Ludwig Thoma der Stadt Dachau und seinem Hinterland verbun-



In Altomünster lässt sich ganz beschaulich den Spuren des heiligen Alto folgen und rund um den Marktplatz Dorfleben genießen. Foto: Christof Hofbauer

100% SUV 100% elektrisch

# ID.4

**ZERO**  
Volkswagen way to

Jetzt bei uns  
**Probe fahren**

## Gemacht für Großes – SUV-Erlebnis auf dem nächsten Level

Als vollelektrisches Modell ist der neue ID.4\* der effizienteste SUV, den Volkswagen je gebaut hat. Elektrisierende Antriebstechnologie, beeindruckende Reichweite und attraktive Wirtschaftlichkeit sind nur einige seiner vielen Stärken. Entdecken Sie jetzt alle auf einmal – und fahren Sie ihn bei uns Probe.

\* Stromverbrauch des neuen ID.4, kWh/100 km: kombiniert 16,9–15,5/CO<sub>2</sub>-Emissionen, g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse A+.

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Stand 04/2021. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



## AUTO RAPP

Ihr Volkswagen Partner

### Auto Rapp GmbH

Münchner Straße 87, 85221 Dachau  
Tel. +49 8131 51500, [www.autorapp.de](http://www.autorapp.de)





zu München hat die Geschichte des Dachauer Landes geprägt. Früher war es die Kornkammer der Landeshauptstadt, mit einem reichen, stolzen und eigenwilligen Bauernstand, den der Schriftsteller Ludwig Thoma in seinen Werken ausführlich beschrieben hat und ihm damit auch ein Denkmal setzte. Auch heute ist vom Charakter des alten Bauernlands noch viel zu spüren. Selbstbewusst wie eh und je bieten die Landwirte vor der St.-Jakobskirche in Dachau ihre Waren an. Der Landkreis wird intensiv landwirtschaftlich, überwiegend als Ackerland, genutzt. Längs von Amper und Glonn sowie auf den zum Teil kultivierten Moorböden des Dachauer Moores finden sich auch Wiesen und Weiden. Der stille Charme des Dachauer Lands, das im 19. Jahrhundert namhaften Malern als Kulisse diente, lockt heute viele Ausflügler in idyllisch gelegene Dörfer und faszinierende Natur.

## Freising mit dem Rad entdecken

Es ist schon etwas Besonderes, wenn man durch die Isarauen auf Freising zufährt. Zwei Berge nehmen den Blick gefangen, und sie dürfen keinesfalls nur im Vorbeifahren angeschaut werden. Der Domberg mit seinen unübersehbaren Kirchtürmen markiert mit seinem Ensemble den geistlich-geistigen Mittelpunkt Altbayerns über Jahrhunderte. Zu entdecken gibt es hier den Dom mit Krypta und berühmter Bestiensäule, die festliche Barockausstattung von den Gebrüdern Asam, die fürstbischöfliche Residenz und ein Belvedere mit einer Aussicht bis zur Alpenkette. Dem Domberg gegenüber liegt der Weihenstephaner Berg mit der ältesten Brauerei der Welt und einem zukunftsweisenden Wissenschaftszentrum inmitten moderner Kunst. Ein Besuchermagnet sind auch die gepflegten „Weihenstephaner Gärten“ der grünen Hochschule. Zwischen „Lehrberg“ und „Nährberg“ liegt die Altstadt mit ihren al-

ten Bürgerhäusern und ihrem italienisch anmutenden Flair. Radlerinnen und Radler fühlen sich hier inmitten der Stra-

**Nähe ist einfach.**

**Wenn Ihr Finanzpartner „vor Ort“ ist.**

**Wir freuen uns auf Sie.**

**Sie erreichen uns auch unter Telefon: 08131 730.**

 **Sparkasse Dachau**

[www.sparkasse-dachau.de](http://www.sparkasse-dachau.de)

ßencafés, Boutiquen und gemütlichen Hotels wohl.

Alle Radbegeisterten sind herzlich eingeladen, die Sehenswürdigkeiten der Stadt Freising mit dem Rad zu erkunden. Der 13,5 Kilometer lange Rad- und Wanderrundweg „Kultur und Natur“ führt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten Freising, wie beispielsweise zur ehemaligen Klosterkirche St. Peter und Paul im Stadtteil Neustift, zur Wieskirche, zum Europäischen Künstlerhaus

am Schaffhof sowie nach Weihenstephan. Eine ausführliche Karte ist in der Touristinformation der Stadt Freising erhältlich. Übrigens passieren auch viele bekannte Thementouren und Fernradwege die Domstadt, in der mehrere klassifizierte Bett+Bike-Unterkünfte zur nächtlichen Radpause einladen. So führen zum Beispiel der Isarradweg und der Ammer-Amper-Radweg ganz nahe an die Stadt heran. Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.tourismus-kreis-freising.de](http://www.tourismus-kreis-freising.de)

Neu in der Liste der Thementouren ist die Radtour „Zum Ursprung des Bieres“. Die gut 80 Kilometer lange Tour verbindet die oberbayerischen Bierstädte Freising und Ingolstadt und verläuft mitten durch die Hallertau, dem größten zusammenhängenden Hopfenanbaugbiet der Welt. Die Radtour führt vorbei an beeindruckenden Hopfengärten und an geschichtsträchtigen Orten und kann in beiden Richtungen befahren werden.

Freising ist ein idealer Ort, um das ursprüngliche, altbayerische Leben kennenzulernen und zu genießen – eine Stadt, in der Radler und das gute Leben immer Vorfahrt haben! (<https://tourismus.freising.de>) *Paul Kannamüller*

den, weil er leidenschaftlich gerne in seinem angepachteten Revier auf die Jagd ging und anschließend auch gerne in einer Gastwirtschaft einkehrte. Bei einer Bustour von Dachau nach Altomünster entlang der Strecke der historischen Bockerl-Bahn (heute S2) erfährt man also beispielsweise Wissenswertes und Unterhaltsames über die Geschichte des „Bockerl“ und Ludwig Thomas Verbindung zum Dachauer Land. Dabei darf am Ende der Tour nach einer Besichtigung des Brauereimuseums ein Thoma-gemäßer Wirtshausbesuch nicht fehlen. Als das „Bockerl“ noch nicht durch das Dachauer Hinterland zuckelte, war Thoma übrigens viel mit dem Radl unterwegs, wie Gästeführerin Sabine Hermann erzählt. Die Nähe



*In und um Freising gibt es etliche idyllische Plätze; es lohnt sich hierher zu radeln, denn hier gibt es Entspannung pur.* Foto: Udo Bernhart

**Professionelle Anfertigung nach Maß in Stahl, Edelstahl, Aluminium u. Holz mit Glas, Faltverglasung und Beschattung**

Sonnenstr. 1  
85256 Vierkirchen-Pasenhach  
Tel. 08139/7713  
[info@bistram.de](mailto:info@bistram.de)

 **BISTRAM**

[www.bistram.de](http://www.bistram.de)

**Freising. Radurlaub in der ältesten Stadt an der Isar**

**Losradeln auf Fernradwegen, Themenrouten und entlang der naturnahen Flüsse Isar und Amper**

**Verschlaufen im exotischen Weltwald und in den prächtigen Weihenstephaner Gärten**

**Bummeln durch die historische Altstadt und Genuss bayerischer Gastlichkeit**

**Gut schlafen in fahrradfreundlichen Unterkünften**



**Weitere Radtipps und kostenfreie Karten:**  
**Touristinformation der Stadt Freising**  
**Rindermarkt 20 • 85354 Freising • Tel. 08161/54-44111**  
**[touristinfo@freising.de](mailto:touristinfo@freising.de) • [tourismus.freising.de](http://tourismus.freising.de)**



# Inspiration Natur – die Landesgartenschau Ingolstadt

166 Tage lang mit Blumen und Themengärten rund um die Welt

Vom 21. April bis zum 3. Oktober 2021 erwartet die Besucher mit der Landesgartenschau Ingolstadt ein großes Sommer-Highlight. Die Donaumetropole liegt im Herzen Bayerns und ist mit ihrer Kombination aus Tradition und Moderne ein ideales Ausflugsziel.

Unter dem Motto „Inspiration Natur“ bietet die Landesgartenschau Ingolstadt auf dem 23 Hektar großen Gelände ein spannungsvolles und unterhaltsames Ausstellungs- und Veranstaltungsprogramm für Jung und Alt.

Genießen Sie an 166 Tagen farbenprächtige Frühjahrs- und Sommerblumen und freuen Sie sich auf kunstvolle Blumenschauen und außergewöhnliche Wassergärten. Reisen Sie mit den Gärten der Partnerstädte Ingolstadts einmal um die Welt, entspannen Sie sich am großen Landschaftssee oder erfrischen Sie sich im Wasserwald des großen Wasserspielplatzes. Schau- und Themengärten liefern Ihnen Inspiration für eine zeitgemäße und nachhaltige Gartengestaltung. Im Stadtlabor können Sie sich über Themen wie Up-



Themengärten, Seen, Wasserspielplatz und -wald machen die Landesgartenschau Ingolstadt so attraktiv. Fotos: Lea Rochus/scaled, Laga Ingolstadt,

cycling und Artenschutz informieren oder in einem kleinen Markt regional einkaufen. Foodtrucks, das Restaurant „Blumenschau“ und viele weitere Stände sorgen für das leibliche Wohl. Zahlreiche Veranstaltungen – vom Kinderfestival über Konzerte von regional und überregional bekannten Bands bis

zur Yoga-Stunde – bringen Spaß, Bewegung und gute Laune für alle.

**Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch bezüglich der geltenden Sicherheits- und Hygienevorschriften unter [ingolstadt2020.de/corona](https://ingolstadt2020.de/corona) und beachten diese.**

INGOLSTADT2020.DE

## LANDES GARTENSCHAU

INGOLSTADT 2020  
21.4. – 3.10.2021

### LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN

BLÜTENMEER, BLUMENSCHAU  
UND PROFI-TIPPS

AKTUELLE INFORMATIONEN UNTER  
[INGOLSTADT2020.DE/CORONA](https://ingolstadt2020.de/corona)

**++ NEUE LAUFZEIT ++**  
**21. APRIL - 3. OKTOBER 2021**



Noch bis zum 3. Oktober grünt und blüht es auf der Landesgartenschau Ingolstadt. Nicht nur heimische, auch exotische Gewächse machen Lust auf Botanik.

## Impressum

**Verlag:** Süddeutsche Zeitung GmbH · Hultschiner Straße 8  
81677 München | **Anzeigen:** Hans-Georg Bechthold  
(verantwortlich) und Christine Tolksdorf · Süddeutsche Zeitung GmbH  
Hultschiner Str. 8 · 81677 München | **Texte:** Dorothea Friedrich (verantwortlich)\*  
**Gestaltung:** SZ Medienwerkstatt | **Druck:** Süddeutscher Verlag  
Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer Straße 40 · 81677 München  
**Titelfoto:** Tourismusverband Ostbayern  
\* freie Mitarbeiterin

Ihr Kontakt für Anzeigen in der **Süddeutschen Zeitung**  
für die Ausgaben Dachau, Landkreis München Nord und Bayern Ost

**Media Berater Christof Hofbauer**  
[christof.hofbauer@sz.de](mailto:christof.hofbauer@sz.de)  
Tel. 0 81 31/56 85 - 41

Fax 0 81 31/56 85 - 40  
Färbergasse 4  
85221 Dachau

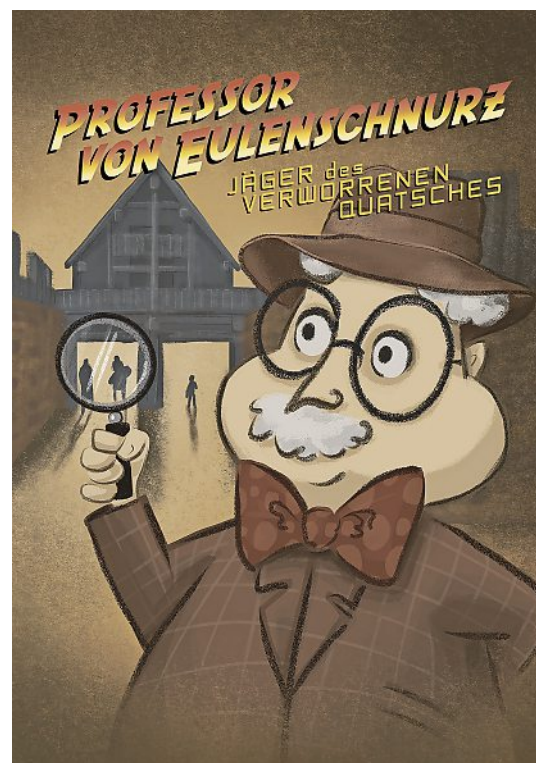


# Ratespaß und Ringsteine

Das kelten römer museum manching lockt wieder mit seinen archäologischen Schätzen – und zwei spannenden Zusatzangeboten

Im Manching Museum sind sensationelle Funde zu bestaunen, etwa ein rätselhaftes vergoldetes Kultbäumchen aus der Keltenstadt von Manching oder zwei Bootswracks aus dem Römerkastell von Oberstimm – die besterhaltenen antiken Kriegsschiffe nördlich der Alpen! Zur Wiedereröffnung dürfen sich die Gäste auf das humoristische Quiz „Professor von Eulenschnurz: Jäger des verworrenen Quatsches“ freuen. Das liebevoll illustrierte Suchspiel ist für Kinder ab zehn Jahre empfohlen und verspricht großen Ratespaß! Denn absurde Theorien sind DAS Markenzeichen von Professor Dr. Eosander von Eulenschnurz,

der am Institut für angewandten Elfenbeinturmbau in Hintertupfing tätig ist. Ab dem 24. Juli zeigt das Museum die Sonderausstellung „Kunst in Miniatur: Antike Gemmen aus Bayern“. Zu sehen sind farbige Schmucksteine, die teils noch in Ringe eingefasst sind und vielfältige Motive zeigen – etwa Götter, mythologische Szenen oder Tierbilder. Die Ausstellung widmet sich auch der mittelalterlichen Wiederverwendung und neuzeitlichen Rezeption der antiken Gemmen. Angesichts schwankender Inzidenzwerte sollte man sich telefonisch unter 08459/323730 informieren, ob der Museumsbesuch möglich und eine Terminbuchung erforderlich ist.



Das neue Quiz des kelten römer museums manching lockt mit tollen Preisen.

Foto: krm/Dorothea Blankenhagen

# Wiederentdeckter Maler im Museum Altomünster

Mehr als dreißig Gemälde und Grafiken von Hans Metzger sind noch bis August zu sehen

Das Museum Altomünster präsentiert eine noch nie gezeigte Ausstellung über Hans Metzger (1879-1957), Landschaftsmaler aus Egenburg, Gemeinde Pfaffenhofen a.d.Glonn, Landkreis Dachau. „Zu den Werken Metzgers zählt die Bemalung des Kapellenportals des Oberammergau Museums. Einige seiner Ölgemälde und Zeichnungen wurden tausendfach als Postkarten reproduziert“, erklärt Professor Wilhelm Liebhart, 1. Vorsitzender des Heimat- und Museumsvereins Altomünster. Metzger, als Sohn eines Malers in Egenburg geboren, studierte an der Akademie der bildenden Künste in München. Seine Bilder zeigen vorwiegend Landschaften. Er gehört nicht zu den bekannten Malern, aber seine

Werke waren allgemein anerkannt und vor allem in Privatbesitz. Ludwig Thoma und die Familie Randlkofer vom Feinkostgeschäft Dallmayr in München zählten zu seinen Freunden. Einige seiner Gemälde befinden sich im Besitz der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen und der Städtischen Galerie im Lenbachhaus.

Die Ausstellung im Museum Altomünster mit dreißig Ölbildern und mehreren Grafiken ist bis August 2021 zu sehen. Neben dem Ausstellungskatalog wurde ein knapp fünfminütiges Video gedreht. Dieses ist auf YouTube und auf der Website des Museums veröffentlicht. Auf der Homepage des Museums, [www.museum-altomuenster.de](http://www.museum-altomuenster.de), sind die aktuellen Daten und Öffnungszeiten zu finden.



In Altomünster sind erstmals die eindrucksvollen Werke von Hans Metzger zu sehen.

Foto: Susanne Allers




**kelten römer museum manching**

Im Erlet 2 · 85077 Manching · Telefon 08459 32373-0  
[info@museum-manching.de](mailto:info@museum-manching.de) · [www.museum-manching.de](http://www.museum-manching.de)  
 Di–Fr 9:30–16:00 Uhr · Sa, So und Feiertage 10:00–17:00 Uhr

**Kunst in Miniatur**  
**Antike Gemmen aus Bayern**  
 Sonderausstellung  
 ab 24. Juli 2021

**HANS METZGER**

14.03. BIS 01.08.2021



DO-SA 13-16 UHR  
 SO 13-17 UHR



**Klostermuseum  
 Altomünster**

ST. BRIGITTENHOF 6 · 85250 ALTOMÜNSTER  
 TELEFON 08254/9543 · [WWW.MUSEUM-ALTOMUENSTER.DE](http://WWW.MUSEUM-ALTOMUENSTER.DE)



# Steile Felsen und Wacholderheiden

Entlang der Altmühl reihen sich Naturschauspiele und pittoreske Städtchen aneinander

**O**b mit dem Fahrrad oder zu Fuß: Das Frankenland gilt als eine der schönsten und charmantesten Urlaubsregionen Deutschlands, wo Berge, Flüsse und klare Badeseen das Landschaftsbild prägen. Hinzu kommen historische Städte mit malerischen Altstadtkernen sowie Traditionen, die das ganze Jahr über zelebriert werden. Insbesondere die Tourismusregionen Fränkisches Seenland und Naturpark Altmühltal locken mit reizvollen Radwegen – mal eben und familienfreundlich entlang der Flüsse, mal sportlich anspruchsvoller hinauf auf die Jurahöhen. Aber auch Wandern und Entspannung gehen in Altmühlfranken eine wunderbare Verbindung ein. Hier findet jeder „seine“ Route.

Die Altmühl windet sich durch weitgehend naturbelassene, breite Wiesen



## Kipfenberg erleben



Entdecken Sie die Mitte Bayerns beim Radeln und Wandern auf vielfältigen Wegen oder bei Kanutouren auf der Altmühl. Eingebettet in die Landschaft des Naturpark Altmühltal bietet Kipfenberg viel Abwechslung: Museen rund um die Römer, Bajuwaren und die Fastnachtfigur Fasenickl, Freizeitspaß sowie traditionelle Märkte und Feste zum Mitfeiern.



www.kipfenberg.de

und Wacholderheiden, dabei begleiten mittelalterliche Wehranlagen ebenso ihren Lauf wie mächtige Felspartien, Biotop und hervorragend erhaltene Burgen.

So erschließt etwa der Altmühltal-Radweg dem Radler eine überaus sehenswerte Landschaft: von Rothenburg bis zur Welterbe-Stadt Regensburg – und umgekehrt. Dazwischen liegen das Fränkische Seenland und der Naturpark Altmühltal. Insbesondere hier präsentiert sich eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch, mit Wasser und Wiesen, bizarren Dolomitfelsen und duftenden Wacholderheiden, Burgen, Schlössern und romantischen Städtchen. Bekannt ist die Region auch für ihren Naturstein, der in Steinbrüchen gebrochen wird. In Besuchersteinbrüchen machen sich Hobbygeologen selbst auf die Suche nach dem Urzeitschatz. Heideland

und steile Kalkfelsen, mittelalterliche Burgen und barocke Klöster, römische Villen und fränkische Fachwerkhäuser bilden den Rahmen für diese Radtour auf dem Altmühltal-Radweg, die auch für Ungeübte bestens geeignet ist.

Einen Stopp einlegen sollte man auf jeden Fall in Dietfurt an der Altmühl, das mit Sehenswürdigkeiten wie barocker Pfarrkirche, Chinesenbrunnen vor dem Rathaus, Bettelvogelturm, Mühlbachquellhöhle und dem Drachenbad am Stadtplatz lockt. Zudem geizt der malerisch an der Altmühl gelegene staatlich anerkannte Erholungsort nicht mit Naturschönheiten: weite Jurahöhen, romantische Täler und die Wasserläufe von Altmühl, Main-Donau-Kanal und dem historischen König-Ludwig-Kanal. Erholung und Entspannung findet man nicht nur auf dem durch Dietfurt führenden Rundkurs des Fünf-Flüsse-Radwanderwegs, sondern auch beim Bootwandern, Angeln oder im Panoramabad mit Wasserrutsche und Sprungturmanlage. Außerdem locken die Dietfurter Biergärten, Gasthöfe und Cafés: Hier stehen bayerische Spezialitäten aus regionalen Zutaten und Biere aus heimischen Brauereien auf der Karte. Als Highlight gilt eine 540 Jahre alte Mühle, die bis 1980 noch gewerblich betrieben wurde. Im Erdgeschoss der Mühle ist heute das Altmühltaler Mühlenmuseum untergebracht.

Der Altmühltal-Radweg Richtung Regensburg verläuft übrigens in mehreren Etappen über 250 Kilometer ent-

*Immer wieder beeindruckend: der Blick auf die Kipfenberger Burg. Hier verbinden sich Natur- und Kulturlandschaft aufs Feinste.* Foto: Stadt Kipfenberg

lang der zahlreichen Kurven und Windungen des Flusses, der bei Kelheim in die Donau mündet. Die landschaftlich reizvolle Route führt größtenteils eben und fernab des Straßenverkehrs am Flusslauf entlang. Das Altmühltal bietet beschauliche Feriendylle für alle, die gerne fernab von großen Touristenaufläufen die Ruhe der Natur genießen wollen. So wie beispielsweise auch in dem malerischen Kipfenberg im Landkreis Eichstätt, von wo aus sich etwa der Naturpark Altmühltal bequem mit dem Rad, zu Fuß oder dem Boot erkunden lässt. Kipfenbergs zentrale Lage ist sprichwörtlich: Hier nämlich liegt auch der geografische Mittelpunkt Bayerns. 1266 erstmals urkundlich erwähnt, besticht Kipfenberg mit seinem pittoresken Marktplatz, umrahmt von meist giebelständigen Häusern. Neben den zahlreichen Zeugnissen der Römerzeit sind in Kipfenberg auch die Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt mit einer Pieta aus der Zeit um 1400, die Georgskirche oder die Kirche St. Johann Baptist im Ortsteil Böhming mit ihrem historischen Treppengiebelturm sehenswert. Bei Rad- und Wandertouren in der reizvollen Umgebung ist Tiefenentspannung garantiert.

Paul Kannamüller

## RADELN & GENIEßEN DIETFURTER RADTOUREN



**Auf den Flussradwegen  
die Region genießen –  
und danach gemütlich einkehren!**

Wer auf dem Altmühltal-Radweg von Dietfurt nach Kelheim fährt, entdeckt den Archäologiepark Altmühltal. Sportlich ist man auf dem Naab-Altmühl-Radweg unterwegs, landschaftlich reizvoll ist die Dietfurt-Etappe des Fünf-Flüsse-Radwegs. Lokale Routen führen ins Tal der Weißen Laber oder zum Ludwig-Donau-Main-Kanal. Und danach? Verwöhnt Dietfurts Gastronomie.

Tourist-Info Dietfurt · Tel. 08464/6400-19 · www.dietfurt.de



# Radwanderung in Festspiellaune

Der Wörnitzradweg streift Natur- und Kultur-Highlights wie Feuchtwangen und Dinkelsbühl

Erhaben steht das Barockschloss der Fürsten zu Hohenlohe-Schillingsfürst in bester Aussichtslage über der Stadt im Naturpark Frankenhöhe. Es ist das Wahrzeichen der Stadt. Schillingsfürst ist Ausgangspunkt des Wörnitzradwegs, der nach Altbayern führt und der Wörnitz folgt. Die Wörnitz verbindet Regionen. Sie entspringt geografisch in Franken und endet in Schwaben. Von ihrer Quelle in Schillingsfürst auf der Frankenhöhe fließt sie sehr langsam durch ein breites Tal zwischen der Schwäbischen und der Fränkischen Alb nach Süden, zuerst durch den namensgebenden Ort Wörnitz. Von hier aus ist es nur ein Katzensprung nach Feuchtwangen.

Die Festspielstadt Feuchtwangen, die neben der historischen Altstadt aus 87 Dörfern und Weilern besteht, ist eine der Perlen der Romantischen Straße. Das Feuchtwanger Land mit seinen Wäldern und Wiesen, sanften Hügeln und Talgründen mit Weihern und Bachläufen ist zum Wandern und Radfahren bestens geeignet. Zahlreiche Radwege verbinden die Ortsteile und führen durch die weitgehend unberührte Natur links und rechts des Sulzach- und des Wörnitzals. Eine perfekte Orientierungshilfe ist die komplett in neuem Design erschienene Feuchtwanger Wan-

derkarte „Von der Stadt aufs Land“. Doch Feuchtwangen bietet mehr als nur Radtouren. Zum Beispiel das Fränkische Museum. Der „Bräutlewagen“ ist einer von unzähligen Höhepunkten der Ausstellung, in der fränkische Identität spannend präsentiert wird. Vom Damensalon bis zum Aussteuer-schrank zeigt das Museum viele weitere authentische Objekte zur Geschichte weiblicher Identität. Viele davon wurden von Frauen hergestellt, etwa bestickte Wäsche, oder benutzt, beispielsweise ein Hebammenkorb, oder Frauen geschenkt, darunter Liebesbriefe und Spruchsteller. Andere Exponate geben Aufschluss über Brauchtum oder über das soziale Umfeld von Frauen.

Das Sängermuseum Feuchtwangen ist das bedeutendste und umfassendste Chormuseum dieser Art. Hier erwartet die Besucher eine faszinierende Zeitreise durch die Geschichte des Chorwesens seit Beginn des 19. Jahrhunderts. Das Magazin GEO kürte 2018 die Dinkelsbühler Altstadt zur schönsten im Lande: ein Geheimtipp und „Zeitreiseziel“ wie das Magazin schrieb. Denn nicht nur auf dem Marktplatz, im romanischen Kreuzgang des ehemaligen Benediktinerklosters, Kulisse der alljährlichen Kreuzgangspiele, und in der Stiftskirche ist historisches

Flair spürbar. Gäste aus aller Welt erleben den Charme des Städtchens, genießen den Spaziergang im Grünen rund um die alten Befestigungsanlagen auf der Suche nach dem „Mauergeist“ oder lassen im „Haus der Geschichte – von Krieg und Frieden“ 800 Jahre reichstädtische Geschichte wieder lebendig werden. In den Kellergewölben führt die Dokumentation über Folter und Verfolgung der „Hexen“ zurück in die dunklen Zeiten der Märchenstadt. Das Landestheater bietet rund ums Jahr abwechslungsreiche Unterhaltung und mit den Sommerfestspielen im Garten am Wehrgang einen Publikumsmagneten. Die Dinkelsbühler Knabenkapelle und die Berufsfachschule für Musik geben musikalisch den Ton an, zahlreiche bildende Künstler fanden und finden immer wieder den Weg nach Dinkelsbühl.

Der Wörnitzradweg führt auf der Route nach Altbayern durch eine idyllische Tallandschaft mit vielen Störchen. Vorbei an Wilburgstetten und Aufkirchen, geht es nach Wassertrüdingen. Das ehemalige Markgrafenstädtchen ist das Zentrum der Region Hesselberg. Wassertrüdingen ist der perfekte Ausgangspunkt für Rad- und Wandertouren durch eine einzigartige Natur zwischen den Feriengemeinden Roman-

*Idyllische Städtchen, wie etwa Feuchtwangen (oben) lassen bei einer Tour auf dem Wörnitzradweg fast vergessen, wie wunderbar sich die Natur allerorten präsentiert. Fotos: TI Feuchtwangen/ Andreas Strunz*

tisches Franken, Fränkisches Seenland und dem Nördlinger Ries. Auch kulturell wird vom Kunsthandwerkermarkt, über das traditionelle Heimat- und Volksfest, bis hin zum Afrika-Karibik-Fest oder dem Tough Mudder reichlich Kultur geboten. Zu den Sehenswürdigkeiten gehört auch das „Törle“. Es gilt als Wahrzeichen von Wassertrüdingen. Wie der vom Wassertrüdingener Künstler Stefan Gerstmann geschaffene Sonnenuhrenpark. Auf dem Weg liegt auch die Fürstenresidenz Oettingen im Nördlinger Ries. *Rudi Kanamüller*



**Jetzt wechseln!**

**BKK ProVita**

**Gemeinsam für eine gesunde Welt.**

Eine intakte Umwelt ist Grundvoraussetzung für unser körperliches und seelisches Wohl. Die BKK ProVita handelt klimaneutral und ist gemeinwohl-bilanziert.

**Nachhaltig krankenversichert:**  
**BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.**

**FINALIST**  
**Deutscher Nachhaltigkeitspreis 2021**

[www.bkk-provita.de/nachhaltigkeit](http://www.bkk-provita.de/nachhaltigkeit)

**fränkischer Charme**

Feuchtwangen ist facettenreich und belohnt mit fränkischem Flair: Festspiele unter freiem Himmel, sehenswerte Museen, unterhaltsame Führungen, interessante Ausstellungen, malerische Landschaft zum Radfahren und Wandern, weitläufiges Freibad mit Naturbadesee, tolle Veranstaltungen, die Spielbank und köstliche regionale Spezialitäten.

Tourist Information  
91555 Feuchtwangen  
Telefon 09852 904-55  
[www.tourismus-feuchtwangen.de](http://www.tourismus-feuchtwangen.de)

**FEUCHTWANGEN**  
Festspielstadt an der Romantischen Straße



# Gesundbrunnen und Wellnessoase

Rehabilitation, Prävention und echte Auszeiten prägen die bayerischen Heilbäder

Yoga im indischen Ashram, Thermalbäder auf Ischia, Moorparkungen in den Euganäischen Hügeln, nahe Padua. Muss das sein? Nein, denn das Gute – auch in Sachen Gesundheit – liegt so nahe, zum Beispiel in den Bade- und anerkannten Kurorten Bayerns. Hier setzt man auf überliefertes Wissen aus der Region, auf heilendes Wasser, Sole und Radon,

auf Schlamm und Moor „von nebenan“. Und verbindet das Ganze mit luxuriösen Hotels, gemütlichen Gasthöfen, ansprechenden Ferienwohnungen, riesigen Thermenlandschaften und sinnvoller „Importware“. Qigong, Tai-Chi und Yoga sind Standard, einen prachtvollen türkischen Hamam gibt es auch in der Oberpfalz, geradezu royal anmutende Wandelhallen finden sich in traditions-

reichen Kurorten, ideal also, um ein spannendes Wellness-Wochenende zu verbringen. Alle Therapieangebote sind auf dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse und beschränken sich nicht nur auf diverse Anwendungen vor Ort. Individuelles Gesundheitsmanagement heißt etwa eine anerkannte Methode, die das bei der Kur erworbene Wissen in den stressigen Alltag

daheim integriert – von der Ernährung über die Bewegung bis zur persönlichen Auszeit. Für die leiblichen Genüsse nach ausgiebigem Kneippen, fordernder Physiotherapie, ermattenden Moorbädern oder angesagtem Bäumeumarmen ist die Region sowieso berühmt, sei sie nun Wein-, Bier- oder Mineralwasserland, sei es im rustikalen Gasthof oder im feinen Restaurant. *Dorothea Friedrich*

## Das Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth

Neu: Waldgesundheitstraining im jüngsten Heilbad Bayerns

Bekannt geworden ist der Kurort am Tillenberg durch die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie, die bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen zur langanhaltenden Schmerzlinderung eingesetzt wird. Nun erweitert das Sibyllenbad sein Angebot und bietet

„Waldgesundheitstraining“ mit zwei ausgebildeten und zertifizierten Waldgesundheitstrainern an.

Naturtourismus liegt im Trend. In Bad Neualbenreuth hat man die walddreiche Mittelgebirgslandschaft als Gesundbrunnen entdeckt. Der Aufenthalt im Wald verringert die Konzentration an

Stresshormonen und vermindert Anspannung und Erschöpfung. Wissenschaftliche Studie beweisen die heilsamen Auswirkungen von achtsamen Waldaufenthalten auf die Schlafgesundheit, die kognitiven Leistungen und das Gedächtnis sowie die Aufmerksamkeit und auch den Body-Mass-Index. Sie wirken sich positiv bei Hyperaktivität (ADHS) und Depressionen aus sowie auf das Immunsystem und den Blutdruck und helfen bei Atemwegserkrankungen oder Schmerzen. Die Teilnehmer werden dabei langsam vom Alltagstempo an den Takt der umgebenden Natur herangeführt, um auch mit den Gedanken im Wald ankommen zu können. Im weiteren Verlauf wird durch Übungen die Wahrnehmung für die eigene Person und das natürliche Umfeld vertieft. Anhand von Atem- und Achtsamkeitsübungen werden die Sinne geschärft und ein intensives Erleben des Ökosystems Wald ermöglicht. So können die Teilnehmer ganz in die Atmosphäre des Waldes eintauchen, mit all seinen positiven Eigenschaften für den menschlichen Organismus. Den Höhepunkt findet jede Trainingseinheit in einer intensiven Zeit für jeden Teilnehmer mit sich selbst und der Ruhe und Stille der ihn umfangenden Natur. Zum Abschluss



Wunderbare Lichtspiele beleben den Wald. Foto: Michael Rückl

gibt es noch Anregungen für die Weiterführung im eignen Alltag nach Hause. Ein Training dauert zirka drei Stunden. Voraussetzung für eine Teilnahme ist lediglich ein normaler gesundheitlicher Allgemeinzustand sowie Trittsicherheit und ausreichende Beweglichkeit.

Die Waldgesundheitstrainer sind unterwegs. (unten). Foto: Ulla Britta Baume



### Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie

Seit über 30 Jahren wird die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie zur lang anhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen eingesetzt.

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| 6 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder  | 108,00 € |
| 10 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder | 180,00 € |
| 12 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder | 216,00 € |

Der Preis für Privatversicherte beträgt 25,70 € je Bad. Das Beratungsgespräch wird separat nach GOÄ abgerechnet. Radon- bzw. Kombinationsbäder werden nur nach ärztlicher Verordnung abgegeben.

**Sibyllenbad**  
im Oberpfälzer Wald



**Sibyllenbad**  
– tut einfach gut!

**Kurmittelhaus Sibyllenbad**  
Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad  
Kurallee 1 · 95698 BAD NEUALBENREUTH  
Tel. 09638 933-0 · Fax: 09638 933-190  
info@sibyllenbad.de

**Zweckverband Sibyllenbad**  
Ludwig-Thoma-Str. 14  
93051 REGENSBURG  
Tel. 0941 9100-0 · Fax: 0941 9100 1109  
[www.sibyllenbad.de](http://www.sibyllenbad.de)





# Grüner Sport mit großer Wirkung

Golfspielen fordert Körper und Verstand, baut Stress ab – und wird immer beliebter

**G**olf ist eine traditionelle Ballsportart. Es gilt, einen Ball mit möglichst wenigen Schlägen, in Übereinstimmung mit den offiziellen Golfregeln, vom Abschlag in das Loch zu spielen, wobei verschiedene Golfschläger zum Einsatz kommen. Eine Golfrunde besteht in der Regel aus neun oder 18 Spielbahnen, die nacheinander auf einem Golfplatz absolviert werden.“ So weit die dröge Beschreibung im Web-Lexikon. Golf ist aber weit mehr, als nur mit einem Schläger einen kleinen Ball möglichst weit und genau zu schlagen und dann präzise in ein Loch mit einem Durchmesser von 10,8 Zentimetern zu befördern.

Mediziner sagen, Golf sei durchaus mit Sportarten wie Nordic Walking, Wandern oder Schwimmen vergleichbar. Also ziemlich gesund. Denn bei einer Runde über einen 18 Loch-Platz sind Golferin und Golfer durchschnittlich vier Stunden lang unterwegs und legen dabei rund 8,5 Kilometer zurück. Durch die ganzheitliche Beanspruchung beim Schlagen und Gehen verbraucht der Körper so bis zu 1200 Kalorien. Die vergleichsweise niedrige, aber konstante Belastung ist dabei ideal für Herz und Kreislauf. Golf hilft auch beim Muskelaufbau. Bei jedem korrekt ausgeführten Abschlag, das haben



**Fernmitgliedschaft**  
ab 69 km  
310,- € im Jahr

**Altmühl Golf**  
**Beilngries GmbH**

www.altmuehl-golf-beilngries.de  
info@altmuehl-golf.de

Messungen ergeben, werden mehr als ein Viertel der Muskeln der Golfer beansprucht. Das Schlagen begünstigt besonders die Brust- und Schultermuskulatur, die für das Ein- und Wegdrehen der Schlagbewegung zuständig sind. Aber auch die Rückenmuskeln müssen tüchtig arbeiten, während die Rumpf- und Beinmuskeln für einen stabilen Stand sorgen. Für einen guten Ausgleich zu den muskulären Anforderungen beim Golf sorgt ein ausgeklügeltes Krafttraining.

Golfspielen ist nicht nur gut für die körperliche Gesundheit, sondern auch für das Nervenkostüm, weil es hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und zu entspannen. Hinzu kommt der nicht zu unterschätzende gesellige Aspekt. Experten sagen sogar, der grüne Sport verbessere die Stresstoleranz, da je-

der Schlag Ruhe und Ausgeglichenheit erfordere. Der internationale Dachverband ist die International Golf Federation (IGF) mit Sitz in Lausanne, in der 143 Mitgliedsverbände aus 138 Ländern organisiert sind. Auch in Deutschland wird der Golfsport immer populärer. Wurden im Jahr 2000 etwas mehr als 370.000 Golfer in Deutschland gezählt, waren es 2020 bereits mehr als 650.000. Eine ähnliche Entwicklung

zeichnet sich bei der Anzahl der Golfclubs und der Anzahl der Golfplätze ab. Von Letzteren gibt es in Deutschland derzeit 720.

Rudi Kanamüller

*Die Popularität von Golf liegt nicht zuletzt an den vielen positiven Auswirkungen, die diese Sportart auf Körper und Psyche hat.* Foto: Adobe Stock



# Am Puls der Natur und der Geschichte

Der Donau-Panoramaweg lockt mit immer neuen Aus- und Einsichten

**E**s sind zwei Dinge, die man beim Wandern an der Donau unter einen Hut bringen kann. Denn auf kaum einem anderen Weg lassen sich so viel Kultur und Natur miteinander verbinden wie beispielsweise auf dem Donau-Panoramaweg, so der Wegemanager des Tourismusverbands Ostbayern. Seinen Anfang nimmt der Donau-Panoramaweg in Neustadt an der Donau, erreicht seinen nördlich-

ten Punkt im prachtvollen Regensburg und endet schließlich in der Dreiflüßsestadt Passau. Unterwegs begegnet Wanderbegeisterten immer wieder packende Natur- und Kulturgeschichte, für die wahrscheinlich ein Tagebuch nicht ausreicht. Auf ihrem bayerischen Abschnitt durchfließt die Donau unter anderem das Hopfenanbaugebiet Hallertau, zwingt sich durch die hochaufragenden Felsen im Donaudurchbruch

Weltenburg und darf zwischen Straubing und Deggendorf über 70 Kilometer sogar noch „frei fließen“.

Genusswandern ist auf diesem Weg die Devise. Das heißt natürlich auch, dass es unterwegs immer wieder Verlockungen gibt, denen man womöglich nicht widerstehen kann. So können Wanderer einzelne Etappen mit dem Schiff auf der Donau zurücklegen oder auch mal ans andere Ufer

übersetzen. Überhaupt ist auf dem Donau-Panoramaweg ein Höchstmaß an Flexibilität gewährleistet, und es bleibt beinahe zu jedem Zeitpunkt genügend Platz für spontane Entscheidungen. Wandelt man etwa auf der „Kulturmeile“ im Regensburger Land, kommt man

Fortsetzung nächste Seite



nicht nur an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei, sondern auch am zweitkleinsten Weinbaugebiet Deutschlands. Den Wanderer begleitet auf Schritt und Tritt auch römische Geschichte, der Fluss markierte nämlich seinerzeit die natürliche Grenze des Römischen Reiches und wurde deshalb auch „Nasser Limes“ genannt.

Ein Wanderpaket, das die eine oder andere Überraschung bereithält, hat jetzt der Tourismusverband Ostbayern geschnürt. Es nennt sich „Mikroabenteuer Donau-Panoramaweg“ und erstreckt sich inklusive An- und Abreise über sechs Tage. Los geht's am ersten Tag in der geschichtsträchtigen Welterbestadt Regensburg mit einem Stadtbummel, der auf die folgenden „Abenteuer“ einstimmen soll. Auf dem reichhaltigen Programm stehen beispielsweise Wanderungen entlang des Baierweinwegs nach Donaustauf, wo sich definitiv ein Abstecher zur Burgruine lohnt. Oder es geht zur von König Ludwig I. erbaute Walhalla, wo die Wanderer ein wunderbarer Ausblick über die Donauauen erwartet.

Ein schönes Erlebnis verspricht aber auch die Route entlang des felsenumrahmten Naturschutzgebietes am Max-Schultze-Steig, von wo aus es in Richtung des Ortes Matting weitergeht. Dort gibt es noch eine traditionel-



## Purer Wanderge(h)nuss am DONAU-PANORAMAWEG

Stadt, Land & Fluss wandern auf 220 km entlang der Donau



[www.donaupanoramaweg.de](http://www.donaupanoramaweg.de)

Bayern



Auf den Spuren der Römer im Landkreis Kelheim (oben) und an der Donau bei Kloster Weltenburg.  
Fotos: TVO

le Gierseil-Fähre zu bewundern und zu benutzen, die unverdrossen von Ufer zu Ufer fährt. Auf weiteren Etappen geht es nach Bad Abbach mit seiner Kaiser-Therme und entlang des Jurasteigs bis nach Kehlheim mit Besichtigung der auf dem Michelsberg liegenden Befreiungshalle, des Donaudurchbruchs und der ältesten Klosterbrauerei der Welt. Als Belohnung für die müden Wanderer winkt in Bad Gögging ein Besuch in der modernen Limes-Therme. Zum krönenden Abschluss können Wanderer in dem Kurort außerdem kulinarischen Schmankerl aus dem Abensberger Spargelland sowie dem Hallertauer Hopfengebiet verköstigen.

Es ist der Wechsel zwischen Stadt und Land, der die Donau-Regionen so

attraktiv macht. Das Einzugsgebiet der Donau bietet nicht nur ein Natur-, sondern vor allem auch ein sinnliches Erlebnis. Die über Jahrhunderte gepflegte Kulturlandschaft ändert entlang der Donau nicht nur ihr Gesicht, sondern sie „riecht“ auch immer ein wenig anders, etwa wenn man durch das Hopfenanbaugebiet marschiert.

Ein Muss ist auf jeden Fall die alte Herzogstadt Straubing, die schon von Weitem mit ihren vielen Türmen grüßt: Stadtturm, Stadtpfarrkirche St. Jakob und Karmelitenkirche – sie alle erzählen von der jahrhundertealten Geschichte der Stadt. Bei einem Spaziergang durchs historische Zentrum beeindruckt die großzügigen Stadtplätze mit ihren neugotischen Fassa-





## Ein echtes Schmuckstück – der Tiergarten Straubing

Hier begegnen sich einheimische und exotische Tiere

Der Tiergarten Straubing ist als einziger größerer Zoo Ostbayerns ein Schmuckstück der Gäubodenmetropole Straubing. Die großzügigen Volieren, Gehege und Tierhäuser sind in eine wunderschöne Parkanlage mit altem Baumbestand eingebettet. Auf einer Gesamtfläche von 18 Hektar werden über 1700 Tiere in rund 200 Arten gepflegt. Ein Rundweg führt den Besucher vorbei an heimischen wie auch exotischen Tieren. Zwei Tropenhäuser mit tropischen Vögeln, Reptilien und Krallenaffen lassen die Besucher auch bei Regenschauern nicht nass werden. Im Dannerhaus laden zudem wechselnde Ausstellungen zum längeren Verweilen ein.

Die großzügig angelegten Gehege für Braunbären, Wisente und Rotwild zeigen die heimischen Großsäugetiere. Exotisch wird es dann ein Stück weiter bei Trampeltieren, Tigern und Löwen. Auf der Afrika-Anlage leben die Watussi-Rinder mit ihren imposanten Hörnern friedlich mit Zebras und Kameerunschafen zusammen. Und mit ein bisschen Glück kann man sogar den Blauhalsstrauß bei seinem Balzritual beobachten. Aus Südafrika stammen wiederum die Brillenpinguine. Ebenfalls in Schwarzweiß zeigen sich die Varis, eine bedrohte Lemuren-Art aus Madagaskar. Ganz in Rosa sind dagegen die Chileflamingos gekleidet. Einzigartig ist das Donauaquarium im Straubinger Tiergarten. In sieben Großaquarien tummeln sich rund vierzig heimische Fischarten, welche zwischen der Quellregion in Deutschland und der Mündungsregion am Schwarzen Meer anzutreffen sind. Auch heimische Schlangen und Amphibien leben hier in naturnah gestalteten Terrarien. Das ans Donauaquarium angeschlossene Feuchtbiotop, das „Danubium“, beherbergt Pelikane, Fischotter, Biber und Störche. Ki-osk und Biergarten, Abenteuerspielplatz und Streichelzoo machen den Besuch für die ganze Familie zu einem runden Erlebnis. Der Tiergarten Straubing ist ganzjährig durchgehend geöffnet, auch an Sonn- und Feiertagen! **Nähere Informationen zu den Öffnungszeiten finden sich auf der Internetseite des Tiergartens: [www.tiergarten-straubing.de](http://www.tiergarten-straubing.de)**



*Aug' in Aug' mit Tiger, Bären und Co.  
ist man im Tiergarten Straubing.*

Foto: Tiergarten Straubing



*In der prachtvollen ehemaligen Herzogstadt Straubing sollte man unbedingt das Gäubodenmuseum mit seinen Schätzen besuchen.* Foto: Bernhard

den. Direkt an der Donau steht das Herzogsschloss, in dem alle vier Jahre die berühmten Agnes-Bernauer-Festspiele aufgeführt werden. Einzigartig auch der weltberühmte Römerschatz im Gäubodenmuseum mit Paraderüstungen, sehenswert die Glanzstücke des Bajuwarenfunks. Immer einen Besuch wert ist auch der Tiergarten, übrigens der größte in Ostbayern, mit exotischen und einheimischen Wildtieren. Der „Sommer der Möglichkeiten“ bietet von Mai bis September eine Vielfalt an Kunst- und Kulturgenüssen, die die Herzogstadt förmlich erblühen lassen.

Da sich an der Donau kleinere und größere Städte wie auf einer Perlenkette aneinanderreihen, schwärmen die Touristiker von einer „hervorragenden

Wanderinfrastruktur“. Auf jeden Fall lohnt sich östlich der Dreiflüssenstadt Passau eine Wanderung auf dem Donausteig in Richtung österreichische Grenze, wo hoch oberhalb des Fluss-tals der Markt Untergriesbach liegt, der zu den sogenannten „Donaperlen“ zählt. Bekannt auch durch das nahegelegene Erholungsgebiet Rannasee, wo es sich ideal angeln, schwimmen und Tretboot fahren lässt. Untergriesbach besticht außerdem durch seine Kultur-güter wie die Pfarrkirchen St. Michael und St. Jakob sowie durch die ehema-

Fortsetzung nächste Seite

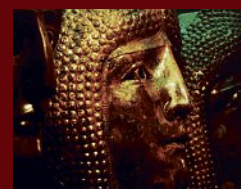
## Straubing erleben

Weitere  
Infos und  
Veranstaltungen  
unter  
[straubing.de](http://straubing.de)

**Mittelalterliche Stadtanlage**  
mit prächtigen Kirchen und Baudenk-  
mälern der Gotik und des Barocks



**Weltberühmter Römerschatz**  
und bajuwarische Grabfunde im  
Gäubodenmuseum



**Größter Tiergarten Ostbayerns**  
mit einheimischen und exotischen  
Tieren in 200 Arten



**Blue Brix - Straubinger Wunderwelten**  
Erlebniswelt für Jung und Alt mit der  
größten Miniatur- und Modellbahn-  
Schau Süddeutschlands







**TIERGARTEN STRAUBING**  
Heimische und exotische Tiere in 200 Arten

Ganzjährig geöffnet  
Direkt an der B8  
Kostenlose Parkplätze  
Barrierefreie Wegeführung und WC's  
Hunde an der Leine erlaubt

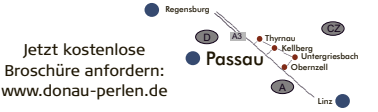
Am Tiergarten 3 | Tel: 09421/94472222 | [www.tiergarten-straubing.de](http://www.tiergarten-straubing.de)

Wellness, Sport und Kultur  
bei den Donau-Perlen im  
Passauer Land

Kellberg-Thyrnau    Obernzell    Untergriesbach




Jetzt kostenlose  
Broschüre anfordern:  
[www.donau-perlen.de](http://www.donau-perlen.de)




Pause beim Radlausflug rund um Untergriesbach.

Foto: Untergriesbach/Donauperlen

lige Burganlage Vormhaus. Lohnende Ziele sind außerdem das Donaukraftwerk Jochenstein mit dem „Haus am Strom“ und das einzige noch betriebe-

ne Graphitbergwerk Deutschlands in Kropfmühl. Egal ob Sonne, Regen oder Schnee: Im Passauer Land gibt es immer was zu erleben! *Paul Kannamüller*

# Angebote so vielfältig wie die Natur

Das bayerische Golf- und Thermenland ist Traumziel für Golfer, Radler, Wanderer, Wellness- und Gesundheitsfans

**B**irdie und Bogey, Rough und Roll: In dieser Ecke (Ost-)Bayerns ballen sich die Grüns, dichter als irgendwo sonst in Deutschland. Zählt man alle Anlagen zusammen,

kommt man leicht auf mehr als 40 Golfplätze, die es zwischen Donau und Inn gibt. Plätze, von denen jeder einzigartig ist, so wie beispielsweise der in Fürstentzell bei Passau. Denn das ist der

einzigste Feng-Shui-Golfplatz Deutschlands. Wenn das kein gutes Omen ist! Oder die größte zusammenhängende Golfanlage Europas in Bad Griesbach mit 129 Spielbahnen. Herrlich sanft-

te bayerische Bilderbuch-Hügellandschaften, Zwiebelturmkirchen, das alles findet man im Rottal, wo dem Spieltrieb von Golferinnen und Golfern keine Grenzen gesetzt werden – allenfalls der überstrapazierten Muskulatur.

Wie gut, dass Ostbayern auch ein Thermenland ist, wo nicht nur Golfer entspannen können. Der Landstrich lädt auch zu ausgedehnten Radtouren ein. Insgesamt stehen in der Region Rottal-Inn 169 abwechslungsreiche Touren zur Auswahl. Hier gilt: Wer die Wahl hat, hat die Qual. Beispielsweise führt der familienfreundliche Rottalradweg auf 94 Kilometern über ausgebauten Radwege und verkehrsarme Nebenstraßen von Neumarkt-St. Veit bis nach Neuhaus am Inn. Er erschließt das bekannte „Rottaler Bäderdreieck“ – Bad Füssing, Bad Griesbach, Bad Birnbach – und das landschaftlich reizvolle Tal der Rott. Ein Ziel könnte das Infozentrum Europareservat Unterer Inn in Ering



Die Europa Therme in Bad Füssing bietet gesundheitsbewussten Menschen und Wellness-Fans schier unendliche Möglichkeiten im heilkräftigen Wasser.

Fotos: TVO





Auf dem Wollschweinhof Gruber in Bad Birnbach fühlen sich die Viecher sauwohl.



Wer die Wahl hat, hat hier die Qual in Sachen Radl- und Wanderwege.

(Innwerkstraße 15, 94140 Ering) direkt am Innradweg sein. Im Europareservat Unterer Inn, gelegen zwischen der Salzachmündung bei Haiming und der Rottmündung bei Schärding, kann man Natur erleben, wie sie wirklich ist. Entlang des Inns gedeiht eine üppige

Vegetation: Schlickbänke, ausgedehnte Schilfufer, mit Weiden bewachsene Inseln und unberührte Auwälder.

Rund dreihundert Vogelarten nutzen das Feuchtgebiet rund um den Inn als Brutstätte und Rastplatz. Im Sommer ist das Europareservat Heimat von

rund achthundert Schmetterlingsarten. Aber auch andere Tiere wie Fledermäuse, Biber oder Frösche finden in den abwechslungsreichen Lebensräumen am Unteren Inn optimale Bedingungen. Und auch der Mensch kann hier in die Natur eintauchen und die Seele bau-

men lassen. Mit seinen Wanderwegen und Naturlehrpfaden bietet das Europareservat unzählige Ausflugsmöglichkeiten. Radwege führen rund um die Stauseen, meist entlang der Dämme auf bayerischer und österreichischer Seite.

*Rudi Kanamüller*

## Freizeitspaß im Rott- und Inntal

**E**gal, ob Kunst und Kultur, Natur oder Kulinarik: Der Landkreis Rottal-Inn im südlichen Niederbayern besticht durch seinen ganz speziellen niederbayerischen Charme, seine Traditionsverbundenheit und sein Facettenreichtum. Attraktive Freizeitangebote für Jung und Alt laden Sie ein, unsere Region mit all ihren Besonderheiten kennenzulernen.

Wer seine Freizeit gerne aktiv gestaltet, für den sind die Rad- und Wandertouren durch den Landkreis genau das Richtige. Viele hundert Kilometer Fußweg führen Sie durch die niederbayerische Hügellandschaft. Thematische Routen wie das Gotik-Tour-Programm zeigen Ihnen nicht nur die unverfälschte Natur, sondern auch

Sehenswürdigkeiten früherer Kunstepochen. Das Rott- und Inntal ist übrigens ein echtes Highlight für Radfahrer. Neben vielen familienfreundlichen, lokalen Radwegen führen auch einige anspruchsvolle, überregionale Touren durch die Region. Zur Wahl stehen unter anderem der Innradweg, der aus dem schweizerischen Engadin bis nach Passau führt oder der Rottalradweg, der das Bäderdreieck erschließt. Apropos Bäderdreieck: Die Rottal Terme in Bad Birnbach ist ein beliebter Kurort und lädt mit ihren 30 Thermalwasserbecken und 13 Saunen zum Entspannen ein.

Stichwort traditionsverbunden: Rottal-Inn bietet mit seiner „Rottaler Hoftour“ ein Erlebnisprogramm, das sich rund um das Leben auf dem Land mit seinem Arbeitsalltag dreht. Die Vielfalt der Bewirtschaftungs- und Handwerksweisen unserer Landwirte in der Region sowie das umfangreiche Angebot an regionalen Produkten vom Anbau bis zur Direktvermarktung sind einzigartig. Als Besucher haben Sie die Möglichkeit, beispielsweise im Freilichtmuseum Massing herzhafte Bauernbrot nach altem Rezept selbst zu backen.

Ein weiteres Ausflugsziel, das seinesgleichen sucht, ist das Natur-Juwel Europareservat Unterer Inn, das sich grenzüberschreitend auf rund 5500 Hektar erstreckt. Eine ganz besondere Einrichtung dort ist das 2020 erneuerte Umweltbildungszentrum Naturium am Inn, das interaktive Aus-



stellungen und Führungen rund um das in der Inn-Salzach-Region liegende Natur- und Vogelschutzgebiet anbietet. Entdecken Sie dieses einzigartige Ökosystem, das mit seinen ausgedehnten Schilfufern und Auwäldern Lebensraum für rund 300 Vogel- und weitere seltene Tierarten ist. Übrigens: Das Naturium am Inn wurde zum 1. April 2021 vom Bayerischen Umweltministerium aufgrund seiner bisher geleisteten qualifizierten Bildungsarbeit als staatliche Umweltstation anerkannt.

Am Ende eines ereignisreichen Tages laden gemütliche Wirtsstuben und Biergärten ein, die Gastfreundschaft sowie die zahlreichen kulinarischen Spezialitäten zu genießen. Probieren Sie doch im Hofcafé „Garnecker Galloways“ in der Gemeinde Reut eine klassische Brotzeit mit hausgemachten Wurstspezialitäten aus feinstem Galloway-Rindfleisch.

Der Landkreis Rottal-Inn beweist, dass man seine Freizeit auch im ländlichen Raum abwechslungsreich gestalten kann und garantiert, dass alle, egal ob Familien mit Kindern oder Seniorinnen und Senioren, voll und ganz auf ihre Kosten kommen. Von Wandern und Radeln über Museen bis hin zum Naturschutzgebiet Europareservat Unterer Inn – Die Freizeitmöglichkeiten in der Ferienregion Rottal-Inn sind nahezu unbegrenzt. Mit Sicherheit ist auch für Sie das Passende dabei!

Fordern Sie die kostenlosen Karten und Broschüren zum Landkreis Rottal-Inn an!

**Landratsamt Rottal-Inn,  
Kreisentwicklung – Tourismus,  
Ringstraße 4–7, 84347 Pfarrkirchen,  
Telefon: 08561 / 2 02 68 oder  
E-Mail: [ferienregion@rottal-inn.de](mailto:ferienregion@rottal-inn.de)  
[www.rottal-inn.de](http://www.rottal-inn.de)**







*Wildromantische Naturerlebnisse  
gibt es auf dem Pandurensteig in  
Hülle und Fülle.  
Foto: Trenckarchiv Waldmünchen*

# Bei den Panduren und über den Baumwipfeln

Im Bayerischen Wald finden Abenteuerlustige, Naturliebhaber, Festspiel-Fans und Sportbegeisterte ihr Glückserlebnis

**E**ndlose Wälder, mächtige Berg-  
rücken und sanfte Kuppen, klei-  
ne Bergseen, darüber zarte Ne-  
belstreifen in der Dämmerung.  
So zeigt sich die größte Waldlandschaft  
Mitteleuropas: der Bayerische Wald.  
Auf rund 6000 Quadratkilometern brei-  
tet er sich zwischen Donau, Böhmer-  
wald und der österreichischen Lan-  
desgrenze aus. Sein Markenzeichen:  
unberührte Natur und seltene Tierarten  
wie Luchs und Fischotter. Zahlreiche  
Berggipfel mit mehr als 1000 Me-  
tern Höhe können erwandert werden  
wie etwa Arber, Osser, Rachel, Lusen,  
oder Brotjacklriegel. Als Herzstück  
des Bayerischen Walds gilt der Nati-  
onalpark Bayerischer Wald, den man  
beispielsweise über die Nordvariante  
des Goldsteigs erreichen kann. Quer-

verbindungen gibt es neuerdings auch  
zum Nationalpark Šumava jenseits der  
Grenze. Zum tschechischen Goldsteig  
(„Zlatá Stezka“) führen historische Pfa-  
de zwischen Bayern und Böhmen.

## Auf dem Pandurensteig nach Passau

Es gibt also viele Wege, auf denen  
man den Bayerischen Wald durchque-  
ren kann. Als Geheimtipp gilt dabei der  
Pandurensteig, der von Waldmünchen  
nach Passau führt. Als „abenteuer-  
lich und malerisch schön“ wird der  
Trail vom Tourismusverband Ostbay-  
ern beschrieben. Er verläuft stets nah

an der Route, welche die Panduren  
1742 bei ihrem Feldzug im Österrei-  
chischen Erbfolgekrieg eingeschlagen  
hatten. Die Landschaft ist geprägt von  
Naturschutzgebieten und Flusssauen,  
Geotopen und Burgen – es sind High-  
lights auf dem rund 174 Kilometer lan-  
gen Fernwanderweg. Dabei verbindet  
der Pandurensteig auch zwei beliebte  
Wanderrouen, nämlich den Pfahlwan-  
derweg und den Ilztalwanderweg.

Auf dem Pfahlwanderweg zwischen  
Thierstein und Weißenstein tritt der  
Pfahl, ein rund 150 Kilometer langer  
Quarzgang, der weltweit Ansehen als  
geologisches Naturdenkmal genießt,  
an zahlreichen Stellen eindrucksvoll in  
Erscheinung. So bei der „Teufelsmau-  
er“ bei Cham, im Naturschutzgebiet  
„Großer Pfahl“ bei Viechtach oder bei  
der auf Pfahlfelsen erbauten Burgrui-  
ne Weißenstein. Über die walddreiche  
Berglandschaft im Vorfeld des Nati-  
onalparks Bayerischer Wald gelangt der  
Pandurensteig an die Ilz, die Wander-  
lustige durch ein wildromantisches na-  
turnahes Flusstal nach Passau führt.

Der Pandurensteig gilt als abwechs-  
lungsreiche und eine der schönsten  
Wanderstrecken Deutschlands. Er ruft

eine mehr als 250 Jahre alte Geschich-  
te wieder in Erinnerung, vorbei an ehe-  
mals von den Panduren bedrohten  
Städten und Burgen. Der Panduren-  
steig ist in acht Tagesetappen einge-  
teilt, kann aber auch individuell je nach  
persönlicher Anforderung geplant wer-  
den. Der Einstieg ist überall möglich,  
ebenso die Laufrichtung. Seinerzeit  
waren die mordlüsternen Panduren, die  
weder Tod noch Teufel fürchteten, un-  
ter ihrem Anführer Franziskus Freiherr  
von der Trenck der leibhaftige Schre-  
cken. Heute dient der Krummsäbel der  
damaligen berittenen Söldner als Weg-  
weiser für die Wanderer auf dem Pan-  
durensteig im Bayerischen Wald.

Als beliebte Urlaubsregion hat sich  
im südlichen Oberpfälzer Wald auch  
die Gegend um Waldmünchen einen  
Namen gemacht. Mit seinem reichhalti-  
gen Freizeitangebot ist der Perlsee ein  
wahres Eldorado für Wassersportler  
und Erholungssuchende, an dem es  
auch ein Strandbad und einen Cam-  
pingplatz gibt. Waldmünchen im Land-  
kreis Cham ist aber auch die Stadt  
der Trenckfestspiele. Höhepunkt des  
Festsommers ist ein nächtliches his-  
torisches Schauspiel, das einen tiefen  
Einblick in die wechselvolle Geschichte  
der Stadt gewährt. Kurzum: Waldmün-  
chen ist ein liebens- und erlebenswer-  
ter Urlaubsort, bei dem einfach alles  
zusammenpasst: Erholung, Kultur und  
Kulinarik.

*Ein schöner Rastplatz bietet doch  
immer wieder beste Aussichten.*

Foto: St. Englmar





## Wo der Drache faucht

Freizeit- und Kulturangebote gehen im Bayerischen Wald immer Hand in Hand. Und so lockt etwa Deutschlands ältestes Volksschauspiel in normalen Zeiten jährlich zehntausende Besucher nach Furth im Wald: der Drachenstich. Zentral gelegen zwischen Nürnberg, München und Prag, bietet Furth im Wald mit seinen rund 9000 Einwohnern eine wunderschöne Kleinstadt-Atmosphäre. Es ist umrahmt von Gibacht (934 Meter), Hoher Bogen (1073 Meter) auf der bayerischen Seite und dem Cerchov (1032 Meter) in Tschechien. Das Angebot an Sehenswürdigkeiten und kulturellen Highlights in Furth im Wald ist äußerst vielfältig. Wahrzeichen ist der 1865 errichtete 35 Meter hohe Stadtturm am Schlossplatz, der auch das Drachendom beherbergt.

Die zum Teil schweißtreibenden Aufstiege bei Wanderungen im Bayerischen Wald werden immer wieder belohnt mit traumhaften Ausblicken. Ideale Einstiegsorte für die Osser-Runde sind beispielsweise Neukirchen beim Hl. Blut, Arrach, Hohenwarth und Lam. Der gern besuchte Luftkurort im Oberen Bayerischen Wald mit dem Lamer Winkel gilt als idealer Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen und Bergtouren. Durch die zentrale Lage inmitten der Bergketten von Arber, Osser und Hohenbogen und einem 150 Kilometer umfassenden Wegenetz ist Lam prädestiniert für Touren aller Art. Der Hohe Bogen (1079 Meter) ist übrigens das nördlichste Bergmassiv des Bayerischen Walds, seine vier Tausender erheben sich hoch über dem Regental. Der etwa acht Kilometer lange Bergkamm mit seinen zehn Gipfeln ist sommers wie winters ein Freizeitparadies und erfreut sich großer Beliebtheit.

## Aktiv in Sankt Englmar

Natürlich führt kein Weg am Luftkurort Sankt Englmar vorbei, der für Ruhe und Entspannung, aber auch für aktive Erholung steht. Nicht weit vom Zentrum entfernt, erblüht hier die Natur im Kurpark quasi vor der Haustür. Er gilt als grüne Lunge des beliebten Urlaubsorts. Als staatlich anerkannter Luftkurort und Wintersportort im Naturpark Bayerischer Wald verspricht Sankt Englmar zu jeder Jahreszeit einen erholsamen und aktiven Urlaub in der herrlichen Mittelgebirgslandschaft des Bayerischen Walds. Von hier aus gibt es auch wunderbare Wanderungen zum Goldsteig, und natürlich lohnt auch immer ein Ausflug in den Böhmerwald beziehungsweise nach Prag, Pilsen, Karlsbad und Krummau, der Perle des Mittelalters und zum Weltkulturerbe.

Komfortable Appartements, Hotels mit Hallenbädern, römischen Dampfbädern und Saunen, medizinischen

Bädern, Fitness- und Spielräumen sowie Wellness-Anlagen gehören in Sankt Englmar zum Verwöhnprogramm für Urlaubsgäste. Der wunderschön gelegene Ort gilt aber auch als Rodel- und Freizeitparadies im Bayerischen Wald schlechthin. Wandern in Baumwipfeln, Radeln über Stock und Stein, Experimentieren im Reich der Naturphänomene oder doch lieber den „Buckel“ runterrutschen: Die Urlaubsregion Sankt Englmar ist bei Wanderern, Mountainbikerinnen und Familien gleichermaßen beliebt. Sie liegt inmitten des Naturparks Bayerischer Wald und ist mit ihren wilden Wäldern, sanften Hügeln und den fünf „Tausendern“ Pröller, Predigtstuhl, Hochberg, Knogl und Hirschenstein immer für ein Abenteuer gut.

## Über den Wipfeln ...

Apropos Abenteuer: Neuerdings kann man in Sankt Englmar nicht nur am beliebten WaldWipfelWeg über den Baumgipfeln wandeln, sondern dazu auch noch eine völlig neue Perspektive genießen. Ein barrierefreier Steg aus heimischem Lärchenholz schraubt sich bequem hinauf gen Himmel bis in luftige 52 Meter Höhe. Von dort bietet sich dann ein beeindruckender Rundumblick



– über die Höhenzüge des Bayerischen Walds, das Donautal und die Ebenen des Gäubodens, bei guter Fernsicht sogar bis zu den Alpen. Und während die Großen das herrliche Panorama genießen, erobern die Kinder den Waldturm, indem sie mit Hilfe von Kletterelementen auf die Turmspitze gelangen. Anschließend geht es in Windeseile in einer der beiden langen Röhrenrutschen wieder nach unten zum Ausgangspunkt. Ein Riesenspaß für die Kleinen.

Aber damit nicht genug: Rundherum gibt es noch viel über den Wald und die Natur zu erfahren und zu erleben, wie etwas den NaturErlebnisPfad mit Spiel- und Kletteranlagen und vielen Tieren, den Pfad der Optischen Phänomene oder die Wald-Gaststube mit riesiger Indoor-Spiellandschaft. Und das bayernweit einzigartige „Haus am Kopf“, das völlig auf dem Dach steht und in

*Schon die Architektur des WaldWipfelWegs ist ein Erlebnis. Es wird aber locker von den wundervollen Ausblicken getoppt – und das völlig barrierefrei.*

Foto: St. Englmar

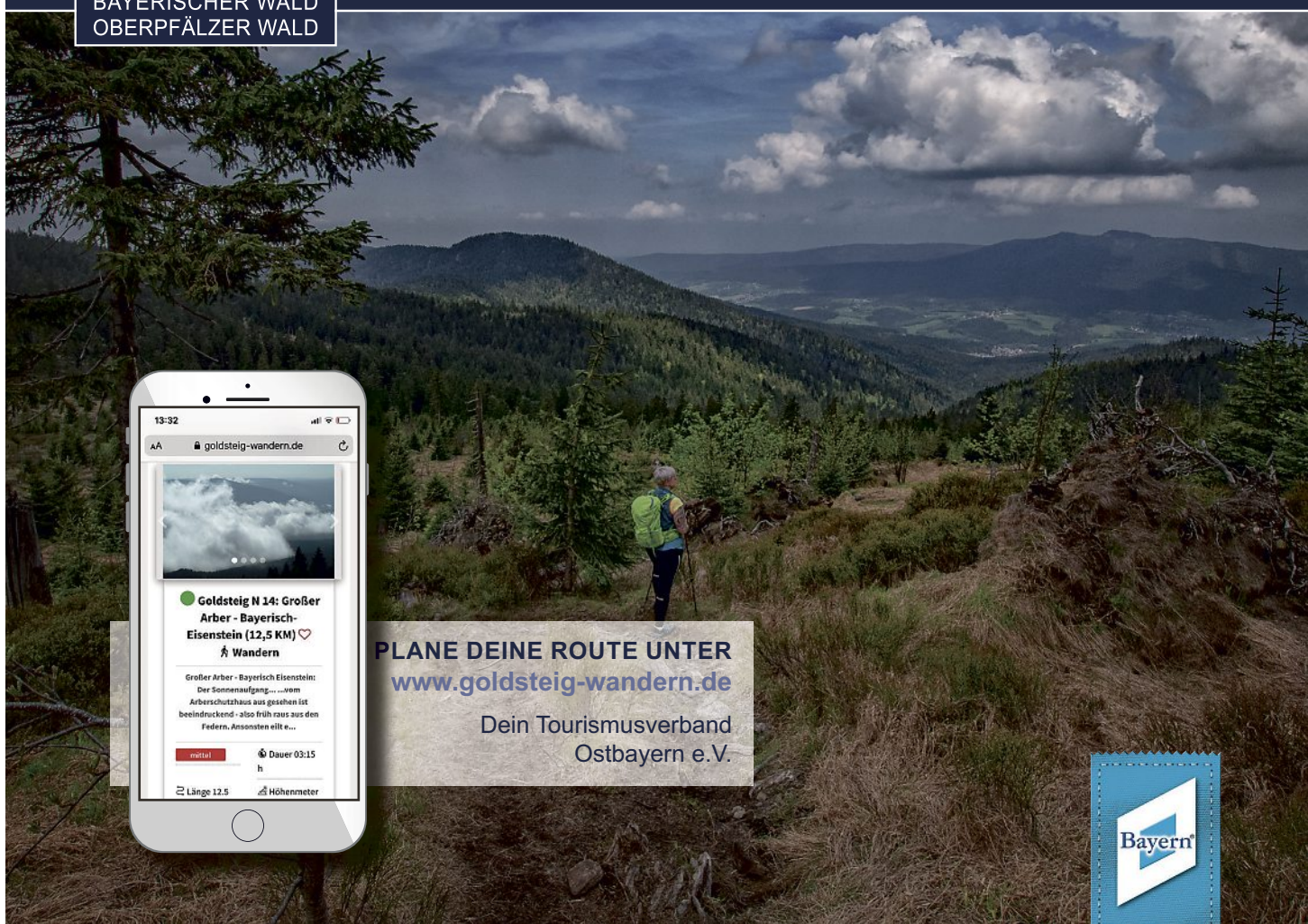
dem einfach alles „verdreht“ ist. Wenn das Wetter mal nicht mitspielt, kann man sich im Science Center „Bayerwald Xperium“ mit seinen mehr als einhundert Experimentierstationen die Zeit vertreiben. Vor allem bietet der Bayerische Wald ein Höchstmaß an Individualität und Flexibilität, und dazu gehört auch eine entspannte Anreise mit der Bahn aus allen Himmelsrichtungen, sodass jeder nach Lust und Laune seinen Ein- und Ausstieg selbst wählen kann. Mit der Englmarer „Erlebnis PLUS Card“ lässt sich übrigens viel erleben und sparen – so ist der Eintritt zu zahlreichen Attraktionen im Bayerischen Wald inklusive.

Paul Kannamüller



## GRENZENLOS WANDERN AUF DEM GRÜNEN DACH EUROPAS

BAYERISCHER WALD | OBERPFÄLZER WALD | SÜDBÖHMEN | PILSEN



PLANE DEINE ROUTE UNTER  
[www.goldsteig-wandern.de](http://www.goldsteig-wandern.de)

Dein Tourismusverband  
Ostbayern e.V.





# Den Bayerischen Wald entdecken

Das geht sicher, entspannt und nachhaltig mit der waldbahn

Die waldbahn ist der Zug im Bayerischen Wald und verbindet „Bayerisch Kanada“, den Nationalpark Bayerischer Wald und die Arber-Region um den Ferienort Bodenmais mit den Städten Deggendorf und Plattling. Unterwegs auf insgesamt vier Linien bringt die waldbahn ihre Fahrgäste zu unzähligen Ausflugs-Highlights.

Seit gut viereinhalb Jahren fährt die waldbahn wieder auf der Linie RB 38 durch „Bayerisch Kanada“, wie das wildromantische Flusstal des Schwarzen Regens zwischen Teisnach und Viechtach genannt wird. In dieser Zeit hat sich die Bahnstrecke, die von Viechtach über Teisnach bis nach Gotteszell verläuft, mit Abstand zum stärksten Fahrgastzubringer der Waldbahn-Hauptlinie Plattling-Zwiesel gemausert. Kein Wunder, denn nicht nur Einheimische schätzen die neu gewonnenen Mobilitätsoptionen der stündlich verkehrenden Bahn mit Anschluss in die Kreisstadt Regen, den Nationalpark Bayerischer Wald, das Oberzentrum Deggendorf / Plattling mit dem überregionalen Fernverkehr-Bahnhof Plattling.

Aufgrund ihres Verlaufs direkt am Fluss entlang und den zahlreichen Wander- und Einkleinmöglichkeiten ist die Strecke zusätzlich ein besonders reizvolles Reiseziel für Feriengäste und Tagesausflügler aus dem Raum Regensburg, Passau, München und Landshut, zumal die Strecke Gotteszell – Viechtach als eine der schönsten Bahnstrecken Deutschlands gilt.

Speziell für Wanderer und Naturliebhaber ist die Fahrt durch „Bayerisch Kanada“ ein echtes Erlebnis. Entlang der Strecke verlaufen einige der schönsten Ziel- und Rundwanderwege im Regental. Die passende „Bahnwanderkarte“ mit zahlreichen Wandertipps, ist in den waldbahn-Zügen oder vorab im Internet unter „Service“ -> „Flyer bestellen“ auf [www.waldbahn.de](http://www.waldbahn.de) kostenlos erhältlich. Die Haltestelle Gumpenried-Asbach zum Beispiel ist der ideale Startpunkt für Wanderungen zur Burgruine Altnußberg oder für eine Flusswanderung auf naturbelassenen Pfaden nach Teisnach, Schnitzmühle oder Viechtach.

Auch die Einkleinmöglichkeiten gehören zu den besten im Landkreis Regen. Die Strecke wird deshalb auch liebevoll „Genusslinie“ genannt. Im Brauereigasthof Ettl Bräu in Teisnach



*Viele Verbindungen, viele Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten: Das alles hat die waldbahn auf einer der schönsten Bahnstrecken Deutschlands in „Bayerisch Kanada“.* Foto: Tobias Reisky

gibt's nicht nur saftige Steaks, sondern auch Kulinarisches mit einem Hauch von Brasilien. Kurz vor Viechtach am Haltepunkt Schnitzmühle befindet sich das gleichnamige Adventure Camp Schnitzmühle. Neben verschiedenen Freizeitaktivitäten lockt hier das Restaurant ThaiBay mit thailändischen und urbayerischen Genüssen. In Viechtach setzt der Blossersberger Keller auf die traditionelle bayerische Wirtshauskultur. Direkt im Viechtacher Bahnhof befindet sich inzwischen das Café „Gleis E1ns“. Dort werden zu den Öffnungszeiten, Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr und am Wochenende von 14 bis 17 Uhr, frischer Kaffee und hausgemachte Kuchen, kalte Getränke und Snacks für zwischendurch serviert. Donnerstag ist Ruhetag. Vor oder nach der Zugfahrt durch „Bayerisch Kanada“ kann hier wunderbar eingekehrt werden. Aufgrund der aktuellen Lage sollten Angebot und Öffnungszeiten vorab direkt beim Gastronomiebetrieb angefragt werden.

Am Bahnhof Gotteszell trifft die „Bayerisch Kanada“-Strecke Gotteszell-Viechtach auf die waldbahn-Linie RB 35. Diese führt vom ICE-Bahnhof Plattling über die Große Kreisstadt Deggendorf, das genannte Gotteszell,

nach Regen, Zwiesel und Bayerisch Eisenstein. Ebenda befindet sich der Grenzbahnhof, der mit seinen verschiedenen Museen und einem gemütlichen Restaurant bereits 2017 zum schönsten Tourismusbahnhof Deutschlands gekürt wurde. Außerdem erreichen Fahrgäste so auch die Haltestelle Ludwigstahl mit dem Nationalpark-Infozentrum Falkenstein. Im dortigen Tierfreige-lände erwarten die Besucher seltene Bayerwald-Bewohner wie Luchs und Wolf. Im „Haus zur Wildnis“ gibt es außerdem jede Menge zu entdecken: Mit historischen Bildern und neuen Medien erlebt man hier die Besonderheiten der einzigartigen Nationalpark-Natur. Ein echtes Erlebnis für Jung und Alt. Unzählige Möglichkeiten zum Wandern gibt es nicht nur hier, sondern auch an vielen anderen waldbahn-Haltestellen. Die beliebteste Wanderroute führt wohl von Bayerisch Eisenstein zum uralten Schwellhäusel, wo gemütlich eingekehrt werden kann.

Die Stadt Zwiesel ist der waldbahn-Knotenpunkt im Bayerischen Wald. Dort kann von der RB 35 auf die waldbahn-Linien nach Grafenau (RB 36) und Bodenmais (RB 37) umgestiegen werden. Zwiesel sollte man jedoch nicht nur zum Umsteigen besuchen. Die Glasstadt bietet neben dem Waldmuseum, der großen Glaspypyramide und den unterirdischen Gängen einige lohnende Sehenswürdigkeiten. Die waldbahn-Linie RB 36 verläuft von Zwiesel über Frauenau und Spiegelau nach Grafenau.

Sie ist die Nationalpark-Linie, denn von Spiegelau und Grafenau aus bringen die Igelbusse Feriengäste und Einheimische direkt in den Nationalpark Bayerischer Wald zu den Bayerwald-Bergen Rachel und Lusen. Die Gipfel müssen selbstverständlich eigenständig erwandert werden. Frauenau bietet mit dem Glasmuseum eine in ganz Europa wohl einmalige Ausstellung, die sich besonders als Schlechtwetter-Alternative anbietet. Familien können in Spiegelau das Waldspielgelände und das Naturbad oder in der Bärenstadt Grafenau den Kur- und Erlebnispark Bäreal entdecken.

Über die waldbahn-Linie RB 37 gelangt man von Zwiesel aus in den selbsternannten Ferienort Nummer eins: Bodenmais. Hier reihen sich die Freizeiteinrichtungen aneinander: der Silberberg inklusive Bergbahn, eine Rodelbahn, das begehbare Bergwerk und eine große Glashütte. Da ist für jeden was dabei! Bodenmais liegt am Fuß des Großen Arbers, dem höchsten Bayerwald-Berg und damit „König des Bayerischen Waldes“, deshalb kommen dort auch Naturliebhaber voll auf ihre Kosten. Die Wanderung auf den Großen Arber von Bodenmais aus ist zwar konditionell anspruchsvoll und vielbegangen, führt aber mit den Reißlochfällen über spektakuläre Wasserfälle zum Gipfel.

Innerhalb des waldbahn-Netzes gilt für beliebig viele Fahrten das waldbahn-Tagesticket. Es gilt von Montag bis Freitag ab 8 Uhr, Samstag, Sonntag und an gesetzlichen Feiertagen ganztägig. Für 8,50 Euro pro Person dürfen bis zu drei Kinder im Alter von sechs bis einschließlich 14 Jahren kostenlos mitgenommen werden. Das waldbahn-Tagesticket kann bequem und ohne Aufpreis direkt in allen waldbahn-Zügen beim Fahrgastbetreuer gelöst werden. Aus dem Raum Passau, Regensburg, Landshut oder München erfolgt die Anreise mit dem Bayern-Ticket. Es gilt uneingeschränkt auch auf der waldbahn. Kinder unter sechs Jahren fahren generell gratis.

Übernachtungsgäste in einer der sogenannten GUTi-Gemeinden erhalten von Ihrem Gastgeber bei der Ankunft mit der Gästekarte das Gästeservice-Umwelt-Ticket (GUTi). Das GUTi berechtigt zur freien Fahrt mit der waldbahn in den Landkreisen Regen und Freyung-Grafenau. Für Fahrten nach Deggendorf oder Plattling muss ab Gotteszell das AnschlussTicket Deggendorf für sieben Euro beim Fahrgastbetreuer gelöst werden.



# Entdecke BAYERISCH KANADA!

## DIE WALDBAHN NACH VIECHTACH

Eine der schönsten  
Bahnstrecken Deutschlands

Das Gebiet zwischen Teisnach und Viechtach – immer entlang des Flusses Schwarzer Regen – wird nicht umsonst „Bayerisch Kanada“ genannt. Genau hier, wo sich die unberührte Naturschönheit des Regentals präsentiert ist die **waldbahn** auf der Linie RB 38 unterwegs.

Auf einer der schönsten Bahntrassen Deutschlands schlängelt sich der Zug durch den Wald unmittelbar entlang des Flusses in Richtung Viechtach.

Sei es beim Wandern, Radeln oder vom Zug aus – die herrliche Bayerwald-Landschaft lässt sich auf vielerlei Art und Weise erleben.

Wanderkarten mit den schönsten Wandertouren der Region gibt es gratis im Zug.



Weitere Tipps zu Fahrplan,  
Einkehrmöglichkeiten, Sehens-  
würdigkeiten und Wanderungen



**waldbahn**  
... wir fahren grün

## ENTDECKE BAYERISCH KANADA!

waldbahn.de





# URLAUBSREGION SANKT ENGLMAR

## #bisboidiumWoId



Hotel Gut Schmellerhof  
Rettenbach 24 · 94379 St. Englmar  
hotel@gut-schmellerhof.de  
Tel.: 09965/1890  
www.gut-schmellerhof.de

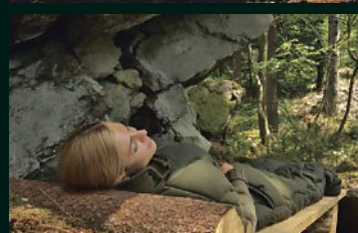
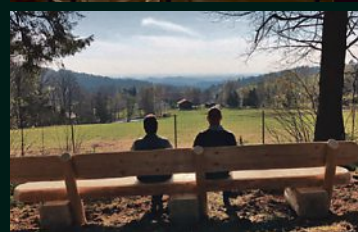
### WO DIE NATUR ZUHAUSE IST...

Aktiv sein, genießen, erholen, entspannen beim

### WALDBADEN AUF GUT SCHMELMERHOF

Unser besonderes Angebot für Sie:

- 5 Übernachtungen inklusive Halbpension
  - 1x Schulter-Nacken-Massage (ca. 20 Min.)
  - 1x Waldbaden mit Kursleitung (ca. 2Std.)
  - täglicher Besuch der Ruheplätze im Wald inklusive Leih-Schlafsack
- Wellnesstasche mit Leihbademantel und Saunatüchern  
>> € 509,- bis € 759,- pro Pers. (je nach Zimmerkategorie)



URLAUBSREGION ST. ENGLMAR ♥ RATHAUSSTRASSE 6 ♥ 94379 SANKT ENGLMAR  
TELEFON 09965/840320 ♥ WWW.URLAUBSREGION-SANKT-ENGLMAR.DE