

Lieber Wandergast,

wandern um den idyllischen Ortsteil Siedlinghausen in der Ferienwelt Winterberg vereint Natur und Gesundheit auf Schritt und Tritt. Mit dem neu geschaffenen Angebot **gesundwandern** erwartet Sie eine breite Palette an Bewegungs- und Entspannungsangeboten für Körper, Geist und Seele. Ein ärztlicher Gesundheitscheck gibt Ihnen Auskunft über Ihren Gesundheitszustand. Die sanfte Natursportart vereint vielfältige positive Effekte auf Herz, Kreislauf und Immunsystem. Wer sich regelmäßig bevorzugt im Grünen bewegt, verbessert seine Fitness und körperliche Belastbarkeit. Nutzen Sie die Möglichkeit, Wandern als Gesundbrunnen zu entdecken, und tanken Sie auf bei einer Kombination aus Bewegung und Entspannung in der Ferienwelt Winterberg.

Ihr
Dr. Nicolaus Prinz
Manager für Sport- und Gesundheitstourismus
und der
Heimat- und Verkehrsverein Siedlinghausen e.V.



Dr. Nicolaus Prinz

Unser Arrangement enthält

- 5 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie (KAT)
- 1 ärztlicher Gesundheitscheck
- 1 geführte Wanderung
- 1 Fangopackung oder Wirbelsäulengymnastik
- 1 Ernährungsberatung
- 1 Entspannungsmassage oder Rücken-Nacken-Massage
- 1 Nordic Walking-Einführung
- kostenfreie Schwimmbadbenutzung
- 1 Wanderkarte Winterberg und den Flyer Themenweg Siedlinghausen „Kultur und Panoramen“
- 1 Informationsmaterial „Wandern und seine gesundheitsfördernden Effekte“
- SauerlandCard (Benutzung des ÖPNV gratis)



Wochenablauf – Leistungen

Montag

Vormittag Dr. med. R. Mihalić, Facharzt für Allgemeinmedizin: Check-Up - Ganzkörperstatus - Blutdruckmessung

Nachmittag 2-stündige geführte Wanderung – Rundwanderweg mit Kaffeetrinken an der SGV-Hütte

Dienstag

Vormittag Physio-Fit: Fangopackung oder Wirbelsäulengymnastik

Nachmittag Wanderung - ausgearbeitete Routenvorschläge mit Wanderkarte erhalten Sie bei ihren Gastgebern

Mittwoch

Vormittag Zur freien Verfügung

Nachmittag Geführte Nordic-Walking-Tour inkl. Leihstöcke - 90 Minuten

Donnerstag

Vormittag Gesunde Ernährung - gesund leben, mit Kräuterpädagogin Barbara Lütteken

Nachmittag Physio-Fit: Entspannungsmassage oder Rücken-Nacken-Massage - 30 Minuten

Freitag

Dr. med. R. Mihalić:
Check-Out bei Bedarf und nach Anmeldung

Änderungen vorbehalten.



Pauschal-Angebotspreise

Preis pro Person incl. Kurtaxe:

KAT 1 - Fewo ohne Frühstück 199,- EUR
mit Frühstück 229,- EUR

KAT 2 - Hotel/Standard mit Frühstück 279,- EUR

KAT 3 - Hotel/Komfort mit Frühstück 329,- EUR

Kostenlose Nutzung der Wellnesseinrichtungen der Betriebe (KAT 3)

Zuschlag Halbpension 13,- EUR

Verlängerungstag möglich (auf Anfrage)

Die ortsansässige Gastronomie bietet einen Fitnesssteller an

9,90 EUR



Buchung

Heimat- und Verkehrsverein Siedlinghausen e.V.
„Haus des Gastes“
Grimmeweg 1, 59955 Winterberg-Siedlinghausen
Telefon 02983 8264

Ferienwelt Winterberg
- Tourist-Information -
Hauptstraße 10, 59955 Winterberg
Telefon 02981 92500

Buchbar von Sonntag bis Freitag

Gültigkeit: Mai bis Oktober



Zusätzlich buchbare Leistungen

Praxis Dr. med R. Mihalić

Belastungs-EKG
Lungenfunktion

Info und Anmeldung:
Kolpingstraße 2, Siedlinghausen
Telefon 02983 8229

Die Gebühren werden auf Grundlage
der aktuell gültigen GOÄ berechnet.



PHYSIO-FIT

Praxis für Physikalische Therapie
Astrid Eichler

Buchen Sie nach Wunsch weitere
Wellnessbehandlungen: Massage
klassisch oder eine Aromamassage -
Kursangebote - med. Fitnessstudio

Auf alle Leistungen 10% Rabatt

Info und Anmeldung: Kolpingstraße 4, Siedlinghausen
Telefon 02983 972265



Kräutergeheimnisse

Kräuterpädagogin Barbara Lütteken

Lernen Sie die Welt der Kräuter auf in-
teressante und unterhaltsame Weise
kennen ... auf einer Wildkräuter-
Wanderung und in Kräuterseminaren

Info und Anmeldung:
Oberer Meisterstein 19, Siedlinghausen
Telefon 02983 8352



Renate Sibert

ZILGREI-Lehrerin

ZILGREI ist eine kombinierte Atmungs-, Haltungs- und Be-
wegungsmethode. Sie lindert Schmerzen und verbessert die
Haltung. Die seit Jahrzehnten bewährte Methode begreift
den Menschen als Einheit und die Atem- und Haltungsthe-
rapie unterstützt auf natürliche Weise die Selbstheilung des
Körpers. www.zilgrei.com

Termine nach Vereinbarung,
Ort: Haus des Gastes / Raum der Stille
Info und Anmeldung: Telefon 02983 1590

Zusätzlich buchbare Leistungen

Elisabeth Kräling

Entspannungspädagogin

Eine Stunde Entspannung durch Atemübungen, einer Licht-
meditation und Übungen aus dem Qi Gong. Loslassen, den
Alltag ausblenden um neue Kraft zu schöpfen. Den Augen-
blick bewusst wahrnehmen, durch Entspannung die eigene
Mitte finden.

Termin: Mittwochs, Uhrzeit: 20.00 Uhr
Ort: Haus des Gastes / Raum der Stille
Info und Anmeldung: Telefon 02983 1667
Teilnehmerzahl begrenzt (mind. 3, max. 10).

Haar- und Kosmetikinstitut Seifert

Farblichttherapie, Magnetfeldtherapie und Reiki

Auf alle Leistungen 10% Rabatt

Info und Anmeldung: Haus des Gastes,
Grimmeweg 1, Siedlinghausen, Telefon 02983 1894

Apotheke vor Ort

Marienapotheke Siedlinghausen, Mario Caspari
Nach Anmeldung: Blutzucker- und Cholesterintest
Sorpestraße 2, Siedlinghausen
Telefon 02983 8254

Gefördert von:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,
Mittelstand und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



Heimat- und Verkehrsverein Siedlinghausen e.V.
Haus des Gastes, Grimmeweg 1
59955 Winterberg-Siedlinghausen
Telefon 02983 8264
kontakt@siedlinghausen.de · www.siedlinghausen.de

Ferienwelt®
WINTERBERG

Tourist-Information Winterberg
Hauptstraße 10 · 59955 Winterberg
Telefon 02981 92500
info@winterberg.de · www.winterberg.de

Ferienwelt®
WINTERBERG

gesundwandern
in Siedlinghausen



Sauerland
KERNGESUND

www.siedlinghausen.de
www.winterberg.de