

NRW

Vier-Sterne-Radweg: Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) hat den RuhrtalRadweg mit vier von fünf möglichen Sternen als „ADFC-Qualitätsradroute“ ausgezeichnet. Damit ist der RuhrtalRadweg die erste Strecke in einem Ballungsraum überhaupt, die als ADFC-Qualitätsroute zertifiziert wurde. Besonders die abwechslungsreiche Routenführung mit zahlreichen Attraktionen am Wegesrand und die Anbindung der Strecke an öffentliche Verkehrsmittel hob der ADFC in seiner Begründung hervor. Der 230 Kilometer lange RuhrtalRadweg verläuft von der Quelle der Ruhr bei Winterberg durch die Metropole Ruhr bis zur Mündung in den Rhein bei Duisburg.



Info: Karten- und Informationsmaterial gibt es kostenlos unter www.ruhrtalradweg.de sowie telefonisch bei Ruhr Tourismus unter Telefon 01805/181630 (0,14 Euro /Minute aus dem Festnetz)

Die Eifel zu Pferd: Unter dem Titel „Eifel zu Pferd 2010“ haben Eifeler Gastgeber eine Broschüre herausgegeben, die Urlaub für Reiter und Pferd anbietet. Auf 133 Seiten findet der Leser ein ausführliches Anbieterverzeichnis mit genauer Beschreibung der einzelnen Gastgeber. Die Broschüre enthält außerdem 18 Routenvorschläge für mehrtägige Ritte, die ganz bequem als Pauschalangebot gebucht werden können.

Vom Einsteigerritt bis zum 5-Tage-Wanderritt bieten die Mitgliedsbetriebe von „Eifel zu Pferd“ ein breit gefächertes Spektrum an Urlaubsaktivitäten für den Freizeitreiter an. In der kommenden Saison werden für viele Routen erstmals GPS-Daten zur Verfügung gestellt, die dann zum Download bereitstehen.

Info: Die Broschüre kann kostenlos im Internetportal des Vereins www.eifelzupfer.de sowie bei der Eifel Tourismus GmbH unter der Rufnummer 06551/96560 bestellt werden.

FLUG-NEWS

Neue Regel für Dicke: Die Air France ändert für stark übergewichtige Passagiere eine Regel in den Beförderungsbedingungen. Wenn ein Flugpass zwei Sitze in der Economy Class für sich gebucht hat, erhält er künftig das Geld für den zweiten Platz zurück, falls die Sitzklasse nicht ausbuchbar ist. Die Fluggesellschaft widersprach damit Berichten, Air France wolle eine neue Regelung einführen, der zufolge corpulente Gäste dazu gezwungen werden sollen, zwei Sitze zu buchen.

Tatsächlich besteht schon seit dem Jahr 2005 die Möglichkeit, bei Air France zwei Economy-Plätze nebeneinander zu buchen. Der zweite Sitz kostet dabei 75 Prozent des Ticketpreises. Stark übergewichtigen Reisenden werde damit schon seit längerem „nahegelegt“, zwei Sitze zu buchen, sagt eine Air-France-Sprecherin – „wir zwingen aber niemanden.“

Stellt sich an Bord heraus, dass ein Passagier nicht zwischen die Armlehnen passt, sprächen jedoch Sicherheitsgründe gegen ein Mitfliegen. Ist die Economy ausgebucht, könne solch ein Gast dann auf eigene Kosten in die Business Class wechseln – „oder wir nehmen ihn nicht mit“. Dies sollten Reisende schon bei der Planung bedenken.

Neuer Flug nach Sizilien: Vom 29. März bis 30. Oktober fliegt die Air Malta dreimal wöchentlich – montags, donnerstags und samstags – von Frankfurt nach Catania auf Sizilien.



Kleine Auszeit: Ein Spaziergang durch das Gradierwerk mit seiner Soleluft tut einfach gut. Foto: TI Thüringen

Reise zu gewinnen

Wir möchten Sie auf die Reise schicken. Beantworten Sie unsere Frage und gewinnen Sie eine Reise für zwei Personen. Heute wollen wir wissen: Wann wurde der erste Skilift in Tirol gebaut? Bitte schreiben Sie die Antwort auf eine ausreichend frankierte Postkarte (bitte Telefonnummer nicht vergessen) und schicken Sie diese bitte bis Mittwoch, 27. Januar (Posteingang), an:

ReiseZeit, Stichwort: Gewinnspiel, Gutenbergstraße 1, 59065 Hamm

In dieser Woche verlost die ReiseZeit einen Urlaub für zwei Personen in der Wildschönau (individuelle Anreise). Sie wohnen sieben Nächte im behaglichen Doppelzimmer im Hotel Bergkristall (Telefon 0043/5339/8917, www.hotel-bergkristall.info). Das luxuriöse Traditionshaus verwöhnt Sie mit Frühstücksbuffet und 4-Gang-Menü am Abend, seiner familiären Atmosphäre und einem modernen Wellnessbereich. Dazu gibt es zwei 6-Tages-Skipässe vom Tourismusverband Wildschönau. Der Gratis-Skibus bringt die Urlauber direkt ins Schneeparadies. Rund 70 Pistenkilometer und 27 Bahnen und Lifte stehen zur Auswahl. Viel Glück!

Die Lösung vom 16. Januar lautet: „1776“. Gewinner des Städte- trips nach Berlin sind Irmgard und Willi Dirkling aus Hamm.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barauszahlung, kein Ersatz bei Reiseausfall durch höhere Gewalt.

Auszeit vom Alltag

WELLNESS Gesundheits- und Wellness-Urlaub in Thüringen
Traditionsreiche Heilbäder und Kurorte im „grünen Herz“ Deutschlands

Von Helga Kristina Kothe

Ankommen, auspacken, entspannen – für all jene, die einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen wollen, ist das der Traum von Erholung. Der Thüringer Wald, der auch das „grüne Herz“ Deutschlands genannt wird, lässt diesen Traum Wirklichkeit werden. Schon nach kurzer Anreise ist man in dem grünen Kleinod angekommen – und die Auszeit kann beginnen.

Hier findet man alles, was Entspannung perfekt macht: satte Natur, frische Luft, malerische Städtchen, stilvolle Hotels, ausgesuchte Wellnessangebote, reizvolle Bäderlandschaften. Kein Wunder, Thüringen kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Bereits vor 150 Jahren entstanden die ersten Kurbäder, heute zählt der Freistaat 19 Heilbäder und Kurorte. Sole, Schwefel, Moor, Mineralien und das milde Klima sind die Zutaten, die zur Gesundheit und zu mehr Wohlbefinden beitragen.

Bad Liebenstein ist nicht nur das älteste Kur- und Heilbad Thüringens, sondern zählt zu den ältesten Heilbädern Deutschlands. Seine Bekanntheit verdankt es dem wundersamen Heilwasser, das man um 1560 entdeckte. Heute nutzt man das Wasser der Schwarzbachquelle, das aus einem 165 Meter tiefen Brunnen sprudelt. Im historischen Kurviertel mit seinem idyllischen Brun-



Gesundheit aus dem Moor: In Bad Liebenstein kann man mit Moorbädern und -packungen etwas für seine Gesundheit tun. Foto: dpa

nentempel, um 1800 entstanden, kann man herrlich flanieren, oder mit einem Storchengang die Abwehrkräfte im Kneippischen Becken stärken. Wer lieber in wohliger Wärme etwas für seine Gesundheit tun möchte, findet im Kurhaus reichlich Gelegenheit: Kurmittelanwendungen wie Massagen und Moorpackungen sorgen ebenso für Wohlbefinden wie Sauna und Salzgrotte, Kosmetikanwendungen und Kochkurse. Oder das Spa des 2006 wieder eröffneten altherwürdigen Hotels Kaiserhof: Exklusiv

Wellnessprogramme von Ayurveda bis Hot Stone lassen keine Wünsche offen. Wandern, radeln oder eine Runde Nordic Walking in herrlicher Landschaft, ein gesundes Lunchpaket in der Tasche – auch das ist Wellness für Körper, Geist und Seele. Ein besonderes Erlebnis ist das Heilklima-Wandern, das Ausdauertraining in ansteigendem Gelände mit Klimareizen wie Luft, Wind und Sonne kombiniert und so die Abwehrkräfte stärkt und die Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen senkt.

Rund um den Luftkurort Friedrichroda und den heilklimatischen Kurort Finsterbergen findet man mehrere Rundwege von leicht bis schwierig. Zwischendurch kann man innehalten, den Atem trainieren oder sich in Entspannung üben. Angeboten werden auch geführte Klimawanderungen. Jeden Mittwoch gibt es eine Tour vom Kirchplatz in Friedrichroda zum drehenden Klimapavillon nach Finsterbergen. Krönender Abschluss: die Frischluftliegekur, bei der man die Sonne genießt.

Auch an einem Schlechtwetter-Tag nach Lust und Laune relaxen, das ist in den

zahlreichen Erlebnisbädern kein Problem. Das Schöne: Kein Bad ist wie das andere. Das „Tabbs Wellness & Spa Resort Tabarz“ ist eine begeisternde Aquaerlebniswelt für die ganze Familie. Rauf auf die Turborutsche und



rein ins Badevergnügen. Im Zeichen eines alten Volkstammes steht das einzige Keltenbad Europas in Bad Salzungen. Genüsslich in der Keltensauna schwitzen, sich anschließend auf dem solehaltigen Wasser treiben lassen – das ist Entspannung pur. Eine solche Auszeit sollte man sich öfter gönnen.

Infos: Thüringer Tourismus, Willi-Brandt-Platz 1, 99084 Erfurt, Tel: 03 61 / 3 74 22 00, www.thueringen-tourismus.de

REISE IM TV

Samstag, 23. Januar
05.20 Uhr hr
09.40 Uhr 3sat
10.00 Uhr ARDplus
12.00 Uhr 3sat
12.15 Uhr NDR
14.30 Uhr Arte
15.15 Uhr Arte

Service: Reisen - Südtirol
Die Reise zum Eisgebirge
Naturwunder Seychellen
Bilder aus Südtirol
Weltreisen - Spuren im Schnee
Nächster Halt: Istanbul (2)
Von Buenos Aires bis ans Ende der Welt - Reisereportage
StädteTour - Stockholm
Nordtour - Reisemagazin

Sonntag, 24. Januar
12.30Uhr SWR
13.15 Uhr HR
14.00 Uhr Arte
14.30 Uhr HR
14.30 Uhr ARDplus
16.15 Uhr SWR
17.00 Uhr ARDplus
17.05 Uhr BR
17.15 Uhr SWR
17.45 Uhr ARDplus

Bilderbuch: Darmstadt
Wintertour durch Süd-Kalifornien
Nächster Halt: Istanbul (3 + 4)
Herrliches Hessen
Unterwegs in Sachsen
100% Urlaub - Reisemagazin
Amazonas - Superstrom
Fernweh - Hainan (China)
Mittelmeer-Inseln: Sardinien
Abenteuer Amazonien - Eine Reise durch den Regenwald
Bedrohte Paradiese - Kanaren, Inseln der Umweltsünder

Montag, 25. Januar
13.30 Uhr HR
14.15 Uhr NDR
14.45 Uhr 3sat

Der Main - Doku
Bilderbuch - Das Hohe Venn
Hawaii - Inseln unter dem Regenbogen
Die letzten Paradiese - Neuseeland
einfachluxuriös - Trinidad/Tobago
Indiens geheimnisvolle Inseln
Golf von Bengalen

Dienstag, 26. Januar
11.30 Uhr NDR
13.15 Uhr 3sat
13.15 Uhr MDR
14.15 Uhr NDR
18.50 Uhr HR
20.15 Uhr WDR
20.15 Uhr RBB
20.15 Uhr HR
22.00 Uhr SWR

Bären, Trapper, Bisons – Winter in Yellowstone
Abenteuer Afrika - Reportage
Wilde Türkei - Vom Schwarzen Meer zum Ararat
Bilderbuch Deutschland
Das Rothaargebirge
Service Reisen - Nordseeinsel Sylt
Yellowstone (3)
Von Odessa nach Odessa (2)
Herrliches Hessen - Rhön
Fahr mal hin - Oberschwäbische Barockstraße

Mittwoch, 27. Januar
11.00 Uhr HR
12.00 Uhr WDR
12.30 Uhr MDR
14.15 Uhr 3sat
14.15 Uhr NDR
15.00 Uhr HR
15.30 Uhr MDR
16.20 Uhr N24
16.30 Uhr 3sat
18.00 Uhr 3sat
20.15 Uhr ARDplus

Service: Reisen
Yellowstone (3)
Dübener Heide - Doku
Sölker Naturtälern - Doku
Ein steirisches Kleinod
Bilderbuch - Wendelstein
Rucksack - Wildschönau
Rucksack - Winterwandern im Kleinwalsertal
Die Reportage - Das luxuriöseste Hotel der Welt entsteht
Auf verwehten Spuren: Durch die Wildnis Alaskas
Bilder aus Deutschland
Madagaskar - Doku

Donnerstag, 28. Januar
11.25 Uhr HR
12.15 Uhr 3sat
12.45 Uhr 3sat
13.00 Uhr NDR
13.30 Uhr MDR
14.15 Uhr NDR
15.15 Uhr RBB
19.00 Uhr ARDplus
19.30 Uhr BR-Alpha
20.15 Uhr NDR
20.15 Uhr ARDplus
23.30 Uhr ARDplus

Wandervolles Hessen
100% Urlaub
Madeira - Doku
Borkum - Ostfriesische Insel
Unterwegs in Sachsen
Bilderbuch - Holsteinische Schweiz
Europas wilder Osten
Streifen durch die Region: Dorf Mecklenburg
Westray - Vor Schottlands Küste
Winterreise durch Lappland
Inseln des Mittelmeeres - Sardinien
Weltbilder - Reisemagazin

Freitag, 29. Januar
06.05 Uhr 3sat
12.00 Uhr WDR
14.00 Uhr Phoenix
14.15 Uhr NDR
14.15 Uhr 3sat
15.30 Uhr MDR
16.30 Uhr 3sat
17.05 Uhr n-tv
18.30 Uhr Das Vierte
20.15 Uhr NDR
20.59 Uhr HR
23.30 Uhr BR-Alpha

Bilder aus Deutschland
Reisewege - Kairo
mareTV: Vietnam
Bilderbuch - Hamburger Hafen
Winter im Oberallgäu
Eisenbahnromantik
Nilgiri Mountain Railway
Sardinien - Doku
Die Chinesische Mauer
sonnenklar-TV
Landschaften des Nordens
An den Ufern der Peene
Zu Gast in Südtirol - Vinschgau
Das Elsass

SMS von der Piste

Grüße aus dem Skiurlaub im Ausland: Kurznachrichten sind billiger als Anrufe

Sparfüchse übermitteln ihre Urlaubsgrüße von der Skipiste im Ausland am besten per SMS. Das Versenden einer Kurznachricht ist in der Regel preiswerter als ein Telefonat, also das Telekommunikationsportal teltarif.de. In Frankreich und Österreich zum Beispiel kosten abgehende Handygespräche maximal 51 Cent, eingehende Gespräche 22 Cent pro Minute. Und in Nicht-EU-Ländern könne ein Gespräch mit dem Handy

schnell mit mehreren Euro zu Buche schlagen. Mit 13 Cent pro SMS innerhalb der EU und oft 39 Cent im weiteren Ausland seien Kurznachrichten daher die günstigste Alternative. Kostenbewussten Nutzern empfehlen die Experten außerdem, die Mailbox auszuschalten. Sonst drohen Mehrfachgebühren: für die Weiterleitung des Anrufs ins Ausland, für die Rückleitung zur Mailbox und das Abhören der Nachricht.