

Programm 2026



Outdoor-Angebote
Sauerland-Seelenorte
Wandern - Kneipp - Erlebnis



Die Tourismus Brilon Olsberg GmbH steht in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V.

Im Rahmen des EU-Förderprojekts „Gesundheitsmanagement Brilon Olsberg“ ist ein Netzwerk an Anbietern im Bereich

Kneipp und Gesundheit entstanden. Gemeinsam wurden für Einheimische wie Gäste in unserer Region Angebots- und Produktideen gesammelt, bei denen mindestens zwei Elemente der Kneipp-Philosophie im Fokus stehen. Ebenso wirst du feststellen, dass

nahezu alle Angebote in der abwechslungsreichen Naturlandschaft von Olsberg als „Stadt des Wassers“ und Brilon als „Stadt des Waldes“ stattfinden.



Allgemeine Hinweise zu den Angeboten

Sofern nicht anders angegeben ist der Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V. der Veranstalter der Angebote. Programmpunkte, die an den Sauerland-Seelenorten in Brilon und Olsberg stattfinden, sind in der Übersicht mit diesem Symbol gekennzeichnet.



Anmeldung

Eine Anmeldung zu den Angeboten ist grundsätzlich erforderlich. Unsere Kontaktdaten findest du auf der Rückseite dieser Broschüre. Ausgenommen sind Angebote, die im Beschreibungstext explizit den Zusatz „keine Anmeldung erforderlich“ enthalten.

Ermäßigung

Bei vielen Angeboten (Seiten 8-44) gibt es Ermäßigungen für Mitglieder im Kneipp-Verein Brilon-Olsberg und für Gäste mit SauerlandCard, im Beschreibungstext jeweils mit * gekennzeichnet. Bitte gib diese Info bei der Anmeldung jeweils an und bringe den Nachweis (Mitglieds-Ausweis / SauerlandCard) am Angebotstag mit. Bei den mit * ermäßigten Angeboten können Kinder bis einschließlich 12 Jahre kostenlos teilnehmen, Kinder von 13 bis 16 Jahren zum ermäßigten Preis.

Tipps für die Wanderung

Für die Kneipp-Wanderungen empfehlen wir eine kurze oder krempelbare Hose. Bitte trage bei jeder Outdoor-Veranstaltung witterungs-angepasste Kleidung und feste Schuhe. Nimm dir einen Rucksack mit etwas zu trinken für unterwegs mit.



Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V.

Der Kneipp-Verein überzeugt durch ein über Jahre erprobtes und stets modifiziertes **Kursangebot**, das dazu dienen soll, ganz konkrete Anreize für den Alltag zu liefern. Zum Programm gehören klassische Übungen wie Wirbelsäulen- und Rückengymnastik, Wassergymnastik und Aqua-Fitness, Hockergymnastik, aber auch verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga oder das ganzheitliche Körpertraining Pilates.

Darüber hinaus können auch **Reha-Verordnungen** abgerechnet werden. Aktuelle Informationen findest du auf der Homepage www.kneipp-brilon-olsberg.de.

Mit einer **Mitgliedschaft** unterstützt du die Arbeit des Vereins und genießt viele Vorteile des Kneipp-Wesens – in jeder Hinsicht wirklich lohnenswert:

- ➔ 10 % Rabatt bei Sport Point, Sport Compact und im AquaOlsberg
- ➔ Vergünstigungen bei fast allen Veranstaltungen des Kneipp-Vereins
- ➔ Ein vielfältiges, gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung, Entspannung und zum Erproben von Kneipp-Anwendungen und ihren positiven Wirkungen
- ➔ Kräuterexkursionen und Workshops zur Heil- und Wildkräuteranwendung, regelmäßige Vorträge zu den Grundsätzen einer gesunden Ernährung sowie zu weiteren Gesundheitsthemen
- ➔ Kontakt zu Gleichgesinnten bei Ausflügen, Wanderungen und Veranstaltungen
- ➔ Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ➔ Urlaub zu ermäßigten Preisen im Kneipp®-Kurhotel in Bad Wörishofen
- ➔ Attraktive Preisvorteile beim Einkauf im Kneipp®-Verlag
- ➔ Monat für Monat das Kneipp-Journal



Profitiere auch von unseren Kooperationspartnern vor Ort.

Gegen Vorlage deines Mitgliedsausweises erhältst du bei unseren regionalen Partnern 10 % auf alle nicht rabattierten Einzelleistungen.



Barrierearmes Projekt im Kneipp ErlebnisPark Olsberg

Die fröhliche Klappmaulpuppe Basti ist als Inklusions-Projekt des Josefsheim entstanden. Das Mediateam unter Leitung von Jürgen Mies hat mit Darstellern aus dem Josefsheim und der Klappmaulpuppe Basti im Kneipp ErlebnisPark Filmmaterial gedreht.

über die Elemente der Kneippschen Gesundheitslehre erfahren und den Kneipp ErlebnisPark entdecken. Vor Ort ist jeweils der QR-Code einzuscannen und es gibt zum RastOrt passend Bastis Erklärvideo. Barrierearm, in leichter Sprache und kurzen

Sätzen ermöglicht der Kurzfilm, beispielsweise etwas über den Kräutergarten oder die heilsame Wirkung von kaltem Wasser zu erfahren. An der Entwicklung des Konzepts und der Umsetzung sind acht Menschen mit Behinderung beteiligt.

Basti vermittelt nun an den besonderen Stationen im Park die Lehre von Pfarrer Kneipp spielerisch und verständlich. Auf diese Weise können Menschen mit Beeinträchtigung, Senioren, Familien und Kinder mehr



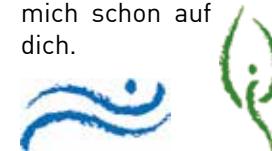
Hallo, ich bin dein Freund BASTI

Möchtest du mit mir Olsberg kennenlernen und den Park mit den vielen Erlebnissen? Ich bin BASTI und wohne hier im Park.

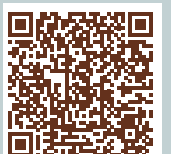
Komm mich doch mal besuchen, zusammen entdecken wir viele schöne Dinge: das erfrischende kalte Wasser und die duftenden Kräuter.

Die alten Bäume geben uns Schatten und auf dem tollen Spielplatz können wir Abenteuer erleben. Der 6 km lange Rundweg ist auch für deinen Rolli und den Kinderwagen gut geeignet.

Scanne den QR-Code mit deinem Handy. Im Video erkläre ich dir den Park. Hoffentlich sehen wir uns bald, ich freue mich schon auf dich.



Hier gibt es mehr Infos.





Kneipp-Kurs: Mandala filzen - Kreativität & Yoga

Dieses Wochenendangebot verbindet das Kneipp-Prinzip der Lebensordnung mit handwerklichen Arbeiten und bewusster Bewegung.

Dieses Angebot ist in erster Linie als Kneipp-Kurs mit dem Schwerpunkt Lebensordnung konzipiert. Handwerkliches Filzen, Bewegung und Wahrnehmung werden gezielt genutzt, um Ordnung, Rhythmus u. Selbstfürsorge praktisch erfahrbar zu machen. Der Kurs orientiert sich an den Kneipp-Prinzipien, insbesondere Lebensordnung, Bewegung und Balance,

und übersetzt diese in ein ruhiges, alltagsnahes Wochenendformat. Als klar strukturiertes Arbeitsmodell steht das Mandala-Filzen im Mittelpunkt. Es vermittelt Ordnung und

Entscheidungssicherheit. Die Yogaeinheiten dienen nicht nur der Bewegung, sondern auch der Entspannung, der Körperwahrnehmung und dem Finden der inneren Mitte.

Leitung:	Heike Fritz, Filzgestalterin und Silke Becker, Hatha-Yoga-Lehrerin in SKA-Ausbildung
Wann:	Freitag, 24.04.26 17-20 Uhr Samstag, 25.04.26 9-18 Uhr
Wo:	Familienzentrum Leuchtturm e.V. Heinrich-Jansen-Weg 3 Brilon
Geeignet für:	EinsteigerInnen u. Fortgeschrittene
Sonstiges:	Bittemitbringen: 2 Frotteehandtücher Yogamatte, Decke, lockere Kleidung
Sonstiges:	Mindest-Teilnehmerzahl: 6
Kosten:	55,- €, ermäßigt*: 45,- € p.P. zzgl. 30,- € Material zzgl. Sa. Mittag "Grüne Suppe" 7,- €



Spitzwegerich - kleines Blatt mit großer Wirkung

Auf unserer Kräuterwanderung entdecken wir gemeinsam diese vielseitige Heilpflanze, ein echtes Naturtalent.

Zum Abschluss stellt jede/jeder ganz einfach ein eigenes Produkt für die Hausapotheke her.



Der Spitzwegerich kann gleich bei mindestens drei Alltags-Wehwehchen wirksam und zuverlässig helfen.

Wir lernen seine typischen Bestimmungsmerkmale kennen, erfahren, wo wir ihn in der Natur finden und wie er sowohl in der Hausapotheke als auch in der Küche verwendet wird.

Leitung:	Claudia Entrup Phytotherapeutin/Pflanzenheilkunde
Termine:	Mittwoch, 6. Mai 2026 Donnerstag, 9. Juli 2026
Start:	16:00 Uhr Dauer: ca. 1 ½ Stunden
Treffpunkt:	im Mai: Abenteuerspielplatz „Burhagener Weg“, Brilon im Juli: Flugplatz Brilon-Thülen
Streckenlänge:	ca. 2 km
Schwierigkeit:	leicht
Kosten:	5,- €, ermäßigt*: 3,- € p.P. zzgl. 3,- € Materialkosten Bitte ein sauberes kleines Schraubglas (ca. 200 ml) mitbringen



Auszeit am Samstagvormittag

Gesundheit „to go“.
Auf einer gemeinsamen Wanderung durch die Natur gehen wir der Frage nach, was das körperliche und seelische Immunsystem stärkt.



Wir wandern ab dem schönen Örtchen Helmeringhausen. Praktische Bewegungsanteile sowie Wissenswertes rund um die Themen Gesundheit, Entspannung und Resilienz sind Inhalte des Vormittages. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und nehmen Sie sich ein Getränk mit.

Leitung:	Iris Henke Gesundheitswanderführerin, Natur-Resilienztrainerin
Termine:	Samstag, 09. Mai 2026 Samstag, 13. Juni 2026 Samstag, 12. September 2026
Start:	10:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Vogelstange Helmeringhausen 59939 Olsberg-Helmeringhausen
Streckenlänge:	ca. 5 km
Schwierigkeit:	leicht
Kosten:	5,- €, ermäßigt*: 3,- € p.P.



Maiwanderung zum Kraftort Strücker Stein

Ankommen
Raufkommen
Runterkommen

Wir starten am Seelenort Küsterland und wandern durch das idyllische Schirmecketal mit seinem frischen Maigrün hinauf zum Iberg. Unterwegs werden verschiedene Atem- und Körperübungen angeleitet. Am Kraftort „Strücker Stein“ genießen wir den Fernblick über drei Olsberger Dörfer. Den Abschluss der Wanderung bildet ein meditativer Impuls am „Rosen-Rosenkranz“.



Leitung:	Elisabeth Wahle Zertifizierte BreathWalk®-Trainerin
Termin:	Dienstag, 12. Mai 2026
Start:	15:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz Küsterland Zum Küsterland 59939 Olsberg-Assinghausen
Streckenlänge:	ca. 5 km
Schwierigkeit:	mittelschwer
Kosten:	5,- €, ermäßigt*: 3,- € p.P.



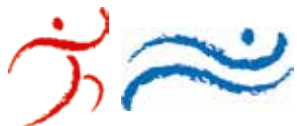
Komm mit, Kneipp macht fit - Gipfelkreuztour

Aussichtsreiche Gipfelkreuztour mit Kneipp-Anwendungen zum Olsberg (704 m).

Wir starten an der Hasley-Hütte und gelangen über den Klippenpfad mit Zwischenstopp an der Luisenquelle zum Gipfelkreuz. Dort erwartet uns eine wunderbare Aussicht in das Ruhrtal. Zurück geht es an der Ännchenquelle entlang zum Ausgangspunkt.



Leitung: Eva Düppe, Gesundheitstrainerin SKA und Gäste-Wanderführerin
Termin: Mittwoch, 20. Mai 2026
Start: 14:00 Uhr | Dauer: 3 Stunden
Treffpunkt: Hasley-Hütte, nahe Carlsauestraße 59939 Olsberg
Streckenlänge: ca. 7 km
Schwierigkeit: mittelschwer, 320 Höhenmeter
Kosten: 10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Yoga und Wandern

Starte in den Tag mit einer achtsamen Yogaeinheit und erklimme mit uns den höchsten Gipfel unseres schönen Kneipp-Kurortes Olsberg.

Nach sanften, aktiven Dehnübungen auf der Yogamatte schlüpfen wir aufgewärmt in die Wanderschuhe. Die ca. 9 km lange Wanderung verläuft entlang des Stausees, vorbei an der Tretstelle Luisenquelle in Richtung Gipfelkreuz. Dort genießen wir eine wunderschöne Aussicht mit einer Stärkung, bevor es entspannt hinab geht. Nach einer

Kneippschen Erfrischung im Dr. Grüne Park erleben die Teilnehmer eine wundervolle Tiefenentspannung zum Innehalten und Nachspüren in Savasana und einen wohltuenden Abschluss von Yoga und Wandern.



Veranstalter: Karin Menke
 Yogalehrerin/Entspannungstrainerin
Termin: Samstag, 30. Mai 2026
Start: 10:00 Uhr | Dauer: ca. 5 Stunden
Treffpunkt: Präventionstreff
 Bahnhofstraße 20a | 59939 Olsberg
Streckenlänge: ca. 9 km | Schwierigkeit: mittel
Kosten: 30,- € p.P.
 Bitte mitbringen: Yogamatte, Snacks, Wasserflasche, Rucksack. Keine Yogaerfahrung notwendig, trittfest + gesund. Die Kursleiterin übernimmt keine Haftung (Haftungsausschluss)



4 Städte und 3 Flüsse Radtour

Unsere gemeinsame Radtour führt durch vier Städte im Hochsauerland: Olsberg - Bestwig - Schmallenberg - Winterberg und zurück nach Olsberg.

Start ist am Zusammenfluss von Ruhr und Gierskoppbach, am Gebäude der Tourist-Info OLSBERG. Die ersten Kilometer radeln wir flussabwärts entlang der Ruhr. Ab BESTWIG folgen wir dem Flüsschen Valme. Am Besucherbergwerk in Ramsbeck grüßen wir kurz mit "Glück Auf" und biegen am Ortsausgang in Richtung Campingplatz ab.

Der Weg wird ab jetzt ein wenig steiler. Wir berühren die Stadtfläche von SCHMALLEMBERG in der Nähe von Bödefeld. Kurz vor WINTERBERG-Altenfeld erreichen wir den ersten Hochpunkt der Tour. Es geht weiter durch Felder

und Wälder bis nach Siedlinghausen, ab hier folgen wir dem Flüsschen Neger. Es befinden sich weitere ehemalige Bergbaugruben entlang unserer Tour. Das letzte Stück radeln wir auf dem Ruhrtal RadWeg nach Olsberg zurück.

Leitung: Michael Stappert
Termin: Sonntag, 31. Mai 2026
Start: 10:00 Uhr
Dauer: ca. 4 Stunden
Treffpunkt: Tourist-Info Olsberg
 Ruhrstraße 32 | 59939 Olsberg
Streckenlänge: ca. 42 km
Schwierigkeit: 420 HM
Kosten: 15,- €, ermäßigt*: 10,- € p. P.



Yoga im Park

Roll die Yogamatte aus und genieße eine wohl-tuende, erfrischende Yogasession inmitten des schönen Kneipp-Park Dr. Grüne in Olsberg.

Im Schatten der großen Bäume entschleunigen wir vom Alltag und schaffen innere Ruhe durch Achtsamkeit, Atemfokus und Asanas. Sanfte Yogaübungen laden ein, den Körper zu dehnen und flexibel zu werden. Mit Sonnengrüßen und kräftigenden Kriegervariationen tanken wir neue Energie, Zuversicht und Gelassenheit.

Diese Yogastunde ist kostenfrei und auf Spendenbasis. Die Spenden kommen dem Förderverein der Kita Sonnenschein in Olsberg zugute.



Veranstalter: Karin Menke
 Yogalehrerin/Entspannungstrainerin
Termin: Mittwoch 10. Juni 2026
Start: 18:00 Uhr | Dauer: ca. 1 Stunde
Treffpunkt: Große Wiese im Kneipp-Park
 Dr. Grüne | 59939 Olsberg
Schwierigkeit: einfach
Hinweis: keine Yogaerfahrung notwendig
Kosten: kostenfrei auf Spendenbasis
Bitte mitbringen: Yogamatte, evtl. Kissen, Getränk



Oxymel - Heilkraft nach alter Rezeptur

Oxymel ist die konzentrierte Kraft von süßem Honig und saurem Essig. Schon die alten Griechen schwürten auf das Heilmittel.

Oxymel wird zur Stärkung des Immunsystems, des Verdauungssystems und des Herz-Kreislauf-Systems angewendet. Es wirkt entzündungshemmend und dient dazu, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Wie es hergestellt und angewendet wird und mit welchen Beeren bzw. Kräutern ein Oxymel noch

wirksamer sein kann, das erkläre ich auf dieser Kräuterwanderung mit anschließender gemeinsamer Zubereitung.



Leitung:	Claudia Entrup Phytotherapeutin/Pflanzenheilkunde
Termin:	Donnerstag, 11. Juni 2026
Start:	16:00 Uhr Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz unterhalb der Augen- klinik Nähe Krankenhaus Brilon
Streckenlänge:	ca. 3 km
Schwierigkeit:	leicht bis mittel
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P. zzgl. 8,- € Materialkosten



Wandern, Wasser, Wohlfühlen ... Papendiek

Vorbei an der Tretstelle Papendiek und dem Maxstollen.

Treffpunkt ist die "Rote Brücke", von hier aus geht es nach einem kleinen Anstieg zum Barfußpfad. Dieser endet nach ca. 400 Metern direkt an der wunderschönen Tretstelle Papendiek. Hier können wir uns mit Kneippschen Wasseranwendungen erfreuen.

Um den Forstenberg führt die Wanderung zum Eisenberg, zur Anlage am Maxstollen und wieder zum Ausgangspunkt.



Leitung:	Eva Düppe, Gesundheitstrainerin SKA und Gäste-Wanderführerin
Termin:	Mittwoch, 17. Juni 2026
Start:	14:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz Rote Brücke, zwischen Roter Weg und Eisenberg, Olsberg
Streckenlänge:	ca. 5,4 km
Schwierigkeit:	leicht bis mittel
Kosten:	5,- €, ermäßigt*: 3,- € p.P.



After-Work Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Der Kneipp-Park Dr. Grüne bietet den idealen Ort für diese Bewegungseinheit. Spüren Sie die Ruhe und Natürlichkeit in diesem historischen Kurpark und tun Sie Ihrem Körper unter freiem Himmel etwas Gutes.



Leitung: Julia Göddeke, Pilates Trainerin und GroupFitnesstrainerin (B-Lizenz)
Termin: Freitag, 19. Juni 2026
Start: 18:30 Uhr
Dauer: ca. 1 Stunde
Treffpunkt: Kneipp-Park Dr. Grüne 59939 Olsberg
Hinweis: Bitte bringen Sie sich eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit. Bei schlechtem Wetter fällt dieser Kurs aus.
Kosten: 5,- €, ermäßigt*: 3,- € p.P.



Abendspaziergang - Wildkräuter entlang der Ruhrauen

Die Kraft der Kräuter erfüllt uns schon beim Betrachten, Riechen und sanften Berühren.

Wir wandern an den Ufern der Ruhr entlang und durchstreifen die Wiesen der Ruhrauen. Dabei entdecken wir je nach Jahreszeit unterschiedliche Kräuter. Um viele von ihnen ranken sich mythologische Legenden und alte Weisheiten.

Erzählungen über die Pflanzen der Macht, der Liebe und der Weisheit bringen uns die

Schönheit dieses noch jungen Naturschutzgebietes näher. Im Vergleich mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen erforschen wir Wahrheitsgehalt, Nutzen oder auch

Missverständnisse, die sich aus den Überlieferungen ergeben.



Leitung: Bianca Körner
 Wildkräuter- u. Heilpflanzenpädagogin
Termine: Dienstag, 23. Juni 2026 und
 Dienstag, 04. August 2026
Start: 17:00 Uhr | Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt: Parkplatz Stadionstraße /
 Ecke Ruhrufer
 59939 Olsberg-Bigge
Streckenlänge: ca. 2 km (Rundweg)
Schwierigkeit: leicht
Kosten: 5,- €, ermäßigt*: 3,- € p.P.



Sommerabendspaziergang im Rosendorf Assinghausen

Unterwegs auf verschiedenen Rosenwegen durch den historischen Ortskern.

Begleitet von Rosen-Poesie und dem betörenden Duft der Blumen in den romantischen Gärten gehen wir zum Seelenort Küsterland. Ein „Kneipp-Frische-Kick“ und danach ein meditativer Impuls am „Rosen-Rosenkranz“ bringen uns in Einklang mit der Natur und der Schönheit des Ortes. Wir versuchen, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.



Leitung: Elisabeth Wahle
Termin: Mittwoch, 24. Juni 2026
Start: 17:00 Uhr | Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt: Grimme-Denkmal
 Bruchhauser Straße
 59939 Olsberg-Assinghausen
Streckenlänge: ca. 3,5 km
Schwierigkeit: leicht
Kosten: 10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Konzert Quellengeflüster

Erleben Sie ein einzigartiges Konzert inmitten der idyllischen Natur der Almequellen.

Im Rahmen des „Spirituellen Sommers 2026“ laden wir Sie ein, sich von den perlenden Harfenklängen (Jenny Meyer) und der einfühlsamen Stimme einer Sopranistin (Susan Kühlen) verzauern zu lassen. An diesem „Sauerland Seelenort“ erfahren wir Stille und mystische Ausstrahlung als Basis für ein Gemeinschaftserlebnis. WIR; Du und Ich, erleben ein Konzert mit

einem harmonischen Zusammenwirken von Menschen, Musik und Natur. Auf dem Programm stehen Werke von Schubert, Fauré, Bellini u.a., rund um das Leitthema „SINN(E) – Die Welt von Du und Ich“



Veranstalter: Dorfgemeinschaft Alme e.V.
Termin: Sonntag, 28. Juni 2026
Start: 16:00 Uhr | Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt: Almequelle
 Zugang über Fabrikstraße
 59929 Brilon-Alme
Kosten: Eintritt frei. Nach dem Konzert wird um eine Spende gebeten
Info: Anzahl der Sitzplätze ist begrenzt
Anmeldung: nicht erforderlich
Seelenort: Almequellen



Lebensfreude und Leichtigkeit

Wir treffen uns im Kurpark Brilon und genießen als erstes eine Abkühlung für die Füße im Tretbecken.

Nach dieser wohltuenden Erfrischung gehen wir vom Kurpark vorbei an der Möhnequelle zum Schanzentisch.

Dort werden wir mit einem herrlichen Ausblick belohnt und praktizieren circa 30 Minuten Yoga. Danach folgen wir dem landschaftstherapeutischen Weg zum Kurpark zurück.

Entspannt und erleichtert geht es wieder nach Hause.



Leitung:	Birgit Vossel, Yogalehrerin Kneipp-Akademie und Astrid Entrup, Kneipp-Gesundheitstrainerin
Termin:	Donnerstag, 16. Juli 2026
Start:	18:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Terrasse Hotel am Kurpark 59929 Brilon
Strecke:	ca. 3 km Schwierigkeit: leicht
Hinweis:	Bitte feste Schuhe und Hose zum Hochkrempeln tragen und ein Getränk mitbringen
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Kräuter im Kneipp ErlebnisPark

Kräuter am Weg, in der Wiese, am Wasser und im Kräutergarten.

Bei einem Spaziergang durch den Kneipp-Erlebnispark staunen wir über die Vielfalt der heimischen Kräuter am Wegesrand, auf den Wiesen und am Wasser. Fachkundig erklärt die Kräutерhexe etwas über Pflanzenfamilien, Erkennungsmerkmale und Inhaltsstoffe.

Wir beginnen und beenden die Runde an den Kneipp-Kräuterbeeten. Dort erfahren wir viel über den Aufbau der

Beete, die Nutzungsmöglichkeiten und die heilsame Wirkung der angebauten Kräuter. Zum Schluss probieren und genießen wir verschiedene

ne, zuvor gemeinsam zusammengestellte Kräutertimonaden.

Teilnehmende erhalten ein kleines Kräutergeschenk zum Abschluss.



Leitung:	Bianca Körner
Termine:	Wildkräuter- u. Heilpflanzenpädagogin
Start:	Dienstag, 21. Juli 2026
Treffpunkt:	Dienstag, 01. September 2026
Strecke:	16:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Kosten:	Tourist-Information Olsberg
	Ruhrstraße 32 59939 Olsberg
	ca. 1 km Schwierigkeit: leicht
	5,- €, ermäßigt*: 3,- € p.P.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort	Treffpunkt	Leitung	Seite
MO	20.04.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
DO	23.04.2026	18:30 Uhr	Die Leber - Lebergesundheit nach Sebastian Kneipp	Olsberg-Bigge	Praxis für ganzheitliche Physiotherapie Hauptstr. 79	Nelli Bogedain-Klaholz	54
FR SA	24.04. und 25.04.2026	17 - 20 Uhr 9 - 18 Uhr	Mandala filzen - Kreativität und Yoga Wochenend-Kurs Freitag und Samstag	Brilon	Familienzentrum Leuchtturm Heinrich-Jansen-Weg 3	Heike Fritz und Silke Becker	8
FR	24.04.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	25.04.2026	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	51
MO	04.05.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
MI	06.05.2026	16:00 Uhr	Spitzwegerich - kleines Blatt mit großer Wirkung	Brilon	Abenteuerspielplatz Burhagener Weg	Claudia Entrup	9
FR	08.05.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	09.05.2026	10:00 Uhr	Auszeit am Samstagvormittag	Olsberg- Helmeringhausen	Vogelstange Helmeringhausen	Iris Henke	10
DI	12.05.2026	15:00 Uhr	Maiwanderung zum Kraftort Strücker Stein	Olsberg- Assinghausen	Parkplatz Küsterland Zum Küsterland Assingh.	Elisabeth Wahle	11
DO	14.05.2026	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag 	Brilon-Alme	Almer Entenstall Untere Bahnhofstraße 9	Dorfgemeinschaft Alme	53
FR	15.05.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
MO	18.05.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
MI	20.05.2026	14:00 Uhr	Komm mit, Kneipp macht fit Gipfelkreuztour	Olsberg	Hasley-Hütte nähe Carlsauestraße	Eva Düppe	12
FR	22.05.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort	Treffpunkt	Leitung	Seite
FR	29.05.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	30.05.2026	10:00 Uhr	Yoga und Wandern	Olsberg	Präventionstreff Bahnhofstr. 20a Olsberg	Karin Menke	13
SA	30.05.2026	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	51
SO	31.05.2026	10:00 Uhr	4 Städte und 3 Flüsse Radtour	Olsberg	Tourist-Information Ruhrstraße 32 Olsberg	Michael Stappert	14
FR	05.06.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
MO	08.06.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
MI	10.06.2026	18:00 Uhr	Yoga im Park	Olsberg	Große Wiese Kneipp-Park Dr. Grüne	Karin Menke	15
DO	11.06.2026	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag	Brilon-Alme	Almer Entenstall Untere Bahnhofstraße 9	Dorfgemeinschaft Alme	53
DO	11.06.2026	16:00 Uhr	Oxymel Heilkraft nach alter Rezeptur	Brilon	Parkplatz unterh. der Augen- klinik Nähe Krankenhaus	Claudia Entrup	16
FR	12.06.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	13.06.2026	10:00 Uhr	Auszeit am Samstagvormittag	Olsberg- Helmeringhausen	Vogelstange Helmeringhausen	Iris Henke	10
MO	15.06.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
MI	17.06.2026	14:00 Uhr	Wandern, Wasser, Wohlfühlen ... Papendiek	Olsberg	Parkplatz Rote Brücke zw. Roter Weg u. Eisenberg	Eva Düppe	17
FR	19.06.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
FR	19.06.2026	18:30 Uhr	After-Work Pilates	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Julia Göddeke	18



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort	Treffpunkt	Leitung	Seite
MO	22.06.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
DI	23.06.2026	17:00 Uhr	Abendspaziergang Wildkräuter entlang der Ruhrauen	Olsberg-Bigge	Parkplatz Stadionstraße Ecke Ruhrufer Bigge	Bianca Körner	19
MI	24.06.2026	17:00 Uhr	Sommerabendspaziergang im Rosendorf Assinghausen	Olsberg- Assinghausen	Grimme-Denkmal Bruchhauser Str. Assingh.	Elisabeth Wahle	20
FR	26.06.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	27.06.2026	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	51
SO	28.06.2026	14:30 Uhr	Besichtigung der Hausbergmühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	55
SO	28.06.2026	16:00 Uhr	Quellengeflüster	Brilon-Alme	Almequelle Zugang über Fabrikstraße	Dorfgemeinschaft Alme	21
MO	29.06.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
FR	03.07.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SO	05.07.2026	14:30 Uhr	Besichtigung der Hausbergmühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	55
DO	09.07.2026	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag	Brilon-Alme	Almer Entenstall Untere Bahnhofstraße 9	Dorfgemeinschaft Alme	53
DO	09.07.2026	16:00 Uhr	Spitzwegerich kleines Blatt mit großer Wirkung	Brilon-Thülen	Flugplatz Brilon-Thülen	Claudia Entrup	9
FR	10.07.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SO	12.07.2026	14:30 Uhr	Besichtigung der Hausbergmühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	55
MO	13.07.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort	Treffpunkt	Leitung	Seite
DO	16.07.2026	18:00 Uhr	Lebensfreude und Leichtigkeit	Brilon	Terrasse Hotel am Kurpark Brilon	Birgit Vossel und Astrid Entrup	22
FR	17.07.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SO	19.07.2026	14:30 Uhr	Besichtigung der Hausbergmühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	55
MO	20.07.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
DI	21.07.2026	16:00 Uhr	Kräuter im Kneipp ErlebnisPark	Olsberg	Tourist-Information Ruhrstraße 32 Olsberg	Bianca Körner	23
FR	24.07.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	25.07.2026	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	51
SO	26.07.2026	14:30 Uhr	Besichtigung der Hausbergmühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	55
MO	27.07.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
MI	29.07.2026	17:00 Uhr	Feierabendrundgang am Seelenort Schmalah See 	Olsberg	Wanderparkplatz "Feuereiche" L743 Bruchhausen BRI-Wald	Elisabeth Wahle	36
FR	31.07.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	01.08.2026	10:00 Uhr	Sitzkissen filzen im Kneipp-Kräutergarten	Olsberg	Kräutergarten Kneipp Erlebnis Park Olsberg P: Ruhrstr. 32	Heike Fritz	37
DI	04.08.2026	17:00 Uhr	Abendspaziergang Wildkräuter entlang der Ruhrauen	Olsberg-Bigge	Parkplatz Stadionstraße Ecke Ruhrufer Bigge	Bianca Körner	19
FR	07.08.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
DO	13.08.2026	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag 	Brilon-Alme	Almer Entenstall Untere Bahnhofstraße 9	Dorfgemeinschaft Alme	53



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort	Treffpunkt	Leitung	Seite
FR	14.08.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	15.08.2026	10:00 Uhr	E-Bike-Tour auf dem Kneipp RadWeg Olsberg	Olsberg	Tourist-Information Ruhrstraße 32 Olsberg	Elisabeth Wahle	38
FR	21.08.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
FR	28.08.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	29.08.2026	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	51
MO	31.08.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
DI	01.09.2026	16:00 Uhr	Kräuter im Kneipp ErlebnisPark	Olsberg	Tourist-Information Ruhrstraße 32 Olsberg	Bianca Körner	23
FR	04.09.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SO	06.09.2025	14:00 Uhr	An den Almequellen	Brilon-Alme	Almer Entenstall Untere Bahnhofstraße 9	Wolfgang Kraft und Doris Seifert	39
MO	07.09.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
DO	10.09.2026	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag	Brilon-Alme	Almer Entenstall Untere Bahnhofstraße 9	Dorfgemeinschaft Alme	53
FR	11.09.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	12.09.2026	10:00 Uhr	Auszeit am Samstagvormittag	Olsberg- Helmeringhausen	Vogelstange Helmeringhausen	Iris Henke	10
MO	14.09.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
MI	16.09.2026	14:00 Uhr	Gipfelglück - Kneipp-Wanderung zum Ohlenkopf	Olsberg- Helmeringhausen	Vogelstange Helmeringhausen	Eva Düppe	40



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort	Treffpunkt	Leitung	Seite
FR	18.09.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
MO	21.09.2026	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	52
MI	23.09.2026	17:00 Uhr	Abendwanderung zur Friedenskapelle Elleringhausen 	Olsberg- Bruchhausen	Wanderparkplatz Ortseingang Bruchhausen	Elisabeth Wahle	41
FR	25.09.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	26.09.2026	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	51
MI	30.09.2026	14:00 Uhr	Indian Summer mit allen Sinnen genießen	Olsberg- Gevelinghausen	St.-Maria-Magdalena-Kirche	Jutta Vorderwülbecke	42
FR	02.10.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SO	04.10.2026	10:00 Uhr	E-Bike-Tour zum Lörmecke-Turm	Olsberg	Tourist-Information Ruhrstraße 32 Olsberg	Michael Stappert	43
FR	09.10.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
MI	14.10.2026	14:00 Uhr	Erlebniswanderung zum historischen Borberg 	Olsberg	Parkplatz Rote Brücke zw. Roter Weg u. Eisenberg	Eva Düppe	44
FR	16.10.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
FR	23.10.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
FR	30.10.2026	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	49
SA	31.10.2026	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden 	Olsberg	Eingang Philippstollen Eisenberg Olsberg	Stollenführer	51



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.



Feierabendrundgang am Seelenort Schmalah See

Den Alltag hinter uns lassen und das Herz öffnen.

Meditative Impulse lassen uns zur Ruhe kommen.

Die Eindrücke bei dieser Wanderung am frühen Abend mit verschiedenen Atem- und Wahrnehmungsübungen lassen uns den Alltag schnell vergessen.

Auf dem Weg entlang dieser naturnah gestalteten Talsperre nehmen wir die Natur intensiv wahr. Nach der Umrundung des Sees werden wir vielleicht einen neuen Blickwinkel erhalten.



Leitung: Elisabeth Wahle
Zertifizierte BreathWalk®-Trainerin
Termin: Mittwoch, 29. Juli 2026
Start: 17:00 Uhr | Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt: Wanderparkplatz "Feuereiche"
L743 Bruchhausen / Brilon-Wald
59939 Olsberg
Strecke: ca. 4,5 km | Schwierigkeit: leicht
Kosten: 5,- €, ermäßigt*: 3,- € p.P.



Sitzkissen filzen - im Kneipp-Kräutergarten

In einer kleinen Werkstatt unter freiem Himmel gestalten wir mit Wasser, Wolle und Ruhe ein persönliches Filzsitzkissen.

Schritt für Schritt angeleitet, mit Raum für Kreativität und eigenes Tempo.
Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene – naturverbunden, praktisch und wohltuend



Leitung: Heike Fritz
Filzgestalterin / systemischer Coach
Termin: Samstag, 1. August 2026
Start: 10:00 Uhr | Dauer: ca. 4 Stunden
Treffpunkt: Kräutergarten im Kneipp ErlebnisPark
Parkplatz Ruhrstr. 32 | Olsberg
Hinweis: Material wird gestellt.
Bitte bequeme Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.
Kosten: 15,- €, ermäßigt*: 10,- € p.P.
zzgl. Materialkosten 13,- €



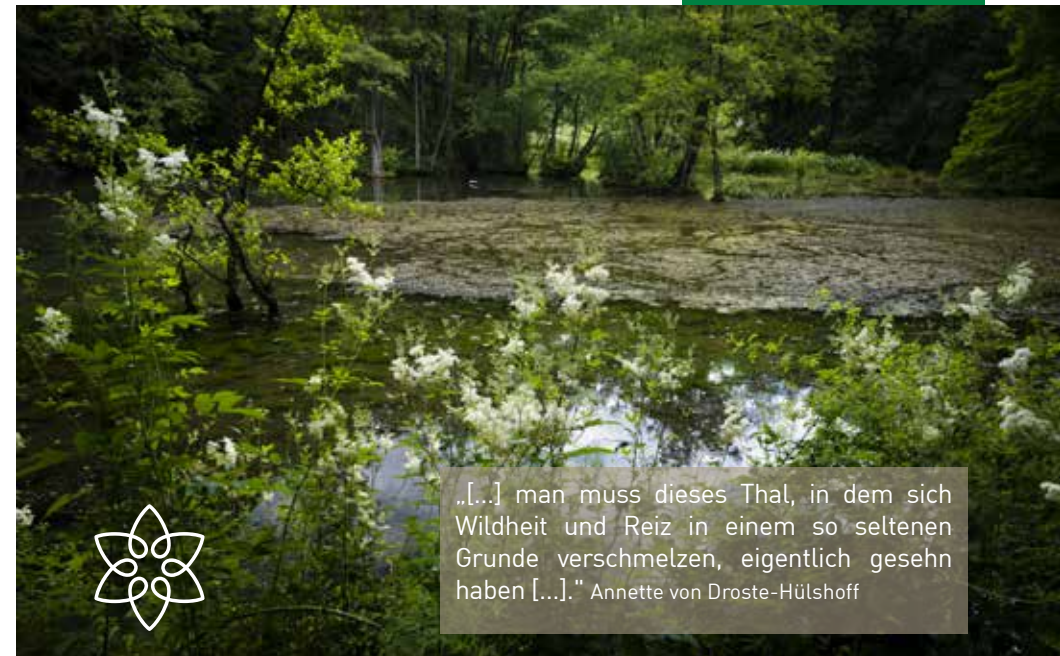
E-Bike-Tour auf dem Kneipp RadWeg Olsberg

Auf der Rundtour durch die Kernstadt Olsberg und die malerischen Fachwerkdörfer können Sie zahlreiche Kneipp-Angebote entdecken.

Bei dieser Tour lassen wir immer wieder die Räder stehen und genießen die wunderbaren Kneipp-Erlebnisse: Im kühlen Nass der Flüsse Ruhr, Gierskopp und Neger, an einem der Kräuter- und Rosenbeete, im Kneippschen Sinnesgarten Bruchhausen und natürlich auch im Kneipp ErlebnisPark Olsberg.



Leitung: Elisabeth Wahle
Zertifizierte BreathWalk®-Trainerin
Termin: Samstag, 15. August 2026
Start: 10:00 Uhr | Dauer: ca. 3 ½ Stunden
Treffpunkt: Tourist-Information Olsberg
Ruhrstraße 32 | 59939 Olsberg
Streckenlänge: 30 km
Kosten: 15,- €, ermäßigt*: 10,- € p.P.
Hinweis: Bitte bringen Sie sich ein Getränk und Proviant für die Pause mit.



„[...] man muss dieses Thal, in dem sich Wildheit und Reiz in einem so seltenen Grunde verschmelzen, eigentlich gesehen haben [...]“ Annette von Droste-Hülshoff

An den Almequellen

Zwischen rauschendem Wasser, geheimnisvollen Quellen und alten Bäumen lädt dieser Spaziergang rund um die Alme-Quellen ein, innezuhalten und diese Natur, diese Stille, mit Gedichten und Geschichten zu verbinden.

Im Rahmen des „Spirituellen Sommers 2026“ begeben wir uns auf die Spuren der Dichterin Annette von Droste-Hülshoff, die 1823 dieses idyllische Fleckchen Erde besuchte und begeistert beschrieb. Doch nicht nur Annette von Droste-Hülshoff kommt zu Wort.



Auf diesem unterhaltsamen Rundgang begegnen wir auch anderen Autoren, die sich von der Einzigartigkeit

der Almequellen inspirieren ließen, um uns an unsere Verantwortung für die Schöpfung zu erinnern.

Veranstalter: Dorfgemeinschaft Alme e.V.
Leitung: Wolfgang Kraft und Doris Seifert
Termin: Sonntag, 6. September 2026
Start: 14:00 Uhr | Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt: Almer Entenstall | Untere Bahnhofstraße | 59929 Brilon-Alme
Streckenlänge: ca. 2,5 km | Schwierigkeit: einfach
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich
Seelenort: Almequellen



Gipfelglück - Kneipp-Wanderung zum Ohlenkopf

Eine wunderschöne, aus-sichtsreiche Wanderung.

Wir starten im schönen Örtchen Helmeringhausen an der Vogelstange. Schon bald erreichen wir die natürliche Tretstelle Vossbach. Hier können wir uns mit Kneipp-Anwendungen erfrischen. Weiter geht es über die Waldwege bis zu einem letzten kleinen, steilen Pfad. Wir erreichen den Ohlenkopfgipfel und werden mit einer wunderbaren Weit-sicht belohnt. Über die andere Seite des Berges führt die Tour zurück zum Ausgangspunkt.



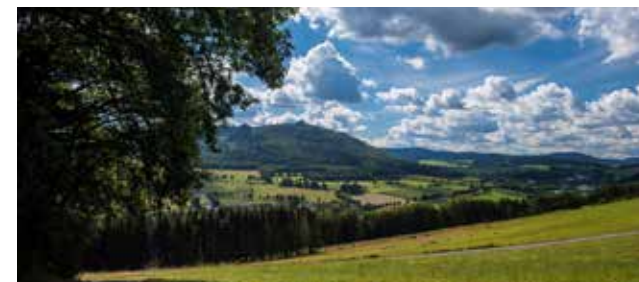
Leitung:	Eva Düppe, Gesundheitstrainerin SKA und Gäste-Wanderführerin
Termin:	Mittwoch, 16. September 2026
Start:	14:00 Uhr Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt:	Vogelstange Helmeringhausen Vossbachstraße 59939 Olsberg-Helmeringhausen
Streckenlänge:	ca. 7 km
Schwierigkeit:	mittel (300 Höhenmeter)
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Abendwanderung zur Friedenskapelle Elleringhausen

An diesem Kraft- und Seelenort spürt man intensiv die Sehnsucht nach Frieden und Dankbarkeit – früher und heute.

Durch Feld und Flur wandern wir zum Ruthenberg mit der Friedenskapelle. Mehr und mehr lassen wir die Herausforderungen und Reizüberflutungen des Alltags hinter uns. Verschiedene Atem- und Wahrnehmungsübungen lassen uns zur Ruhe kommen und das „Hier und Jetzt“ genießen. Dankbar sein heißt, wahrnehmen, was uns das Leben gibt.



Leitung:	Elisabeth Wahle Zertifizierte BreathWalk®-Trainerin
Termin:	Mittwoch, 23. September 2026
Start:	17:00 Uhr Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt:	Wanderparkplatz Ortseingang Bruchhausen 59939 Olsberg-Bruchhausen
Streckenlänge:	ca. 6,5 km
Schwierigkeit:	leicht bis mittel
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.
Seelenort:	Friedenskapelle Elleringhausen



Indian Summer – mit allen Sinnen genießen

Kneipp-Wanderung durch das Elpetal.

Was raschelt, plätschert, duftet, spiegelt sich, kühlt und mundet denn da? Ganz viel Waldidyll und Mystik am Wegesrand ist bei einem wunderschönen und herbstlichen Farbenspiel bei dieser Wanderung im goldenen Oktober zu genießen.

Wir wandern gemeinsam zur Naturtrotstelle an der Elpe und praktizieren einfache Kneippsche Wasseranwendungen.



Leitung:	Jutta Vorderwülbecke / Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA und Natur- und Landschaftsführerin
Termin:	Mittwoch, 30. September 2026
Start:	14:00 Uhr Dauer: ca. 3 Stunden
Treffpunkt:	St.-Maria-Magdalena-Kirche 59939 Olsberg-Gevelinghausen
Streckenlänge:	ca. 7 km
Schwierigkeit:	mittelschwer
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



E-Bike-Tour zum Lörmecke-Turm

Die Fahrt geht an den Windkraftanlagen hinter Antfeld entlang in Richtung Esshoff, der kleinsten Briloner Ortschaft.

Wir fahren über den alten Handelsweg „Plackweg“ in Richtung der Nuttлар Rennstrecke, überqueren diese und fahren weiter in Richtung Lörmecke-Turm, dem größten Weizenglas im Sauerland. Hier genießen wir das herrliche Panorama. Weiter geht es zur XXL-Bank oberhalb von Eversberg. Durch die schöne Landschaft an der Ruhr radeln wir über den Ruhrtal-Radweg zurück nach Olsberg.



Leitung:	Michael Stappert
Termin:	Sonntag, 04. Oktober 2026
Start:	10:00 Uhr
Dauer:	ca. 2 ½ bis 3 Stunden
Treffpunkt:	Tourist-Info Olsberg Ruhrstraße 32 59939 Olsberg
Streckenlänge:	ca. 42 km
Schwierigkeit:	mittel
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Erlebniswanderung zum historischen Borberg

Von der Roten Brücke aus wandern wir auf den Borberg-Gipfel (670 m), ein geschichtsträchtiger, mystischer Seelenort.

später noch die Gelegenheit zum Wasser-treten oder für einen Armguss an der Papendiek-Tretstelle.



Die Friedenskapelle steht auf einer Klippe, von dort aus haben wir einen traumhaften Blick nach Westen auf Olsberg, die Bergwelt und das Ruhrtal.

Eine Sitzbank lädt zum Innehalten und Verweilen ein. Nachdem wir Kraft geschöpft haben, geht es weiter durch die Natur, und wir haben



Leitung:	Eva Düppe, Gesundheitstrainerin SKA und Gäste-Wanderführerin
Termin:	Mittwoch, 14. Oktober 2026
Start:	14:00 Uhr Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz Rote Brücke, zwischen Roter Weg und Eisenberg Olsberg
Streckenlänge:	ca. 7 km
Schwierigkeit:	mittel (210 Höhenmeter)
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.

Feierabendverkehr im Sauerland.

Komm aufs Land. Arzt.

Arbeiten und Leben in der Urlaubsregion Sauerland!

„Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums. Wie überall in Europa. In die ländlichen Gebiete einer Beteiligung des Landes Nordrhein-Westfalen.“



Angebote für Gruppen und Familien

Du planst eine Gruppenreise oder einen Familienausflug?
Du möchtest die Tourismusregion Brilon Olsberg und ihre Besonderheiten kennenlernen?

Sprich uns gerne an - wir vermitteln dir den Kontakt zu unseren Stadtführern, Kneipp-Animatoren und Gesundheitstrainern.

Die nachfolgenden Angebote sind zusätzlich zu den Terminen in der Broschüre individuell für Gruppen buchbar.

Tourismus Brilon Olsberg GmbH

Tourist-Information Olsberg

Ruhrstraße 32 | 59939 Olsberg
Telefon: 0 29 62 97 37 0
E-Mail: info@olsberg-touristik.de

Tourist-Information Brilon

Am Markt 4 | 59929 Brilon
Telefon: 0 29 61 96 99 0
E-Mail: bwt@brilon.de





Abenteuer Philippstollen - Besichtigung und Führung

Über 100 Jahre sind seit der Schließung des Bergwerks „Briloner Eisenberg“ vergangen. Heimat-Freunde und Bergbau-Interessierte haben den Philippstollen auf einer Länge von ca. 700 m für Besucher begehbar und erlebbar gemacht.

Ausgestattet mit Grubenhelm und Kittel begeben wir uns gemeinsam mit den Bergwerksführern in den in mühevoller Handarbeit gehauenen Stollen, der nach ca. 600 m in die Barbaragrotte mündet. Am Mundloch weht uns ein eiskalter Wind aus dem Berg entgegen.

Schnell gewöhnt sich das Auge an die dunklen Lichtverhältnisse und wir finden Bewunderung für die Bergleute, die sich hier im 18. Jahrhundert

zentimeterweise vorwärts plagten, um an das begehrte Eisenerz zu gelangen. Ab und zu begegnet man dort unten auch den Fledermäusen.

Veranstalter:	Heimatbund Olsberg „Team Bergbau“	
Leitung:	Erfahrene Stolleneingänger	
Termine:	Jeden Freitag	
Start:	16:00 Uhr Dauer: ca. 1 ½ Stunden	
Treffpunkt:	Stolleneingang Philippstollen Eisenberg 1 Olsberg	
Hinweis:	Bitte witterungs-entsprechende Kleidung und feste Schuhe tragen. Die Temperatur im Stollen beträgt ca. 8 Grad	
Kosten:	6,- € Kinder (3-14 Jahre): 2,- € p.P.	
Seelenort:	Eisenberg	



Schatzsuche für kleine Entdecker

April
bis
Oktober

Das Erlebnis für Kinder
im Alter von 5 – 12 Jahren

- ✂ Hast Du Lust auf ein Abenteuer in einer Höhle / Stollen?
- ✂ Hast Du Lust auf eine spannende Schatzsuche?
- ✂ Weißt Du, was ein Kohlenmeiler ist?
- ✂ Weißt Du, wo Fledermäuse leben?
- ✂ Hier im Berg wurde früher Eisenerz abgebaut.
- ✂ Du erfährst etwas über die harte Arbeit der Bergmänner.
- ✂ Auf dem Gelände ist auch Platz für ein Picknick oder zum Spielen.



Dauer
circa
1 Stunde

Den **Inhalt der Schatztruhe** stellen die Eltern (Betreuer) zur Verfügung.

Bitte **warme Kleidung** und **feste Schuhe** anziehen. Du kannst auch eine **Taschenlampe** mitbringen.

Mindest-Teilnehmerzahl
4 Kinder und 1 Erwachsener.

Kostenbeitrag 20,00 €
Jedes weitere Kind 2,00 €, Erwachsene 6,00 €.



Anmeldung:
Team Bergbau
Matthias Ditz
Telefon 0152 257 845 53
E-mail: m.ditz@gmx.net

Maximale Gruppengröße
8 Kinder und 1 - 2 Erwachsene.

Abenteuer Philippstollen



SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden

Erlebe eine inspirierende Führung mit dem Schwerpunkt „Angst und Vertrauen“.

- ✂ Die Stille im Philippstollen erspüren
- ✂ In der Barbaragrotte Vertrauen gewinnen
- ✂ Die Natur auf sich wirken lassen
- ✂ Befreiung von Ängsten und Sorgen
- ✂ Selbstheilungskräfte aktivieren
- ✂ Lebensenergie tanken
- ✂ Zur inneren Ruhe kommen

Veranstalter:	Heimatbund Olsberg „Team Bergbau“
Leitung:	Erfahrene Stollenführer
Termine:	Samstag, 25. April 2026 Samstag, 30. Mai 2026 Samstag, 27. Juni 2026 Samstag, 25. Juli 2026 Samstag, 29. August 2026 Samstag, 26. September 2026 Samstag, 31. Oktober 2026
Start:	15:00 Uhr Dauer: ca. 1 ½ Stunden
Treffpunkt:	Stolleneingang Philippstollen Eisenberg 1 Olsberg
Hinweis:	Bitte witterungs-entsprechende Kleidung und feste Schuhe tragen. Die Temperatur im Stollen beträgt ca. 8 Grad
Teilnehmer:	max. 8 Personen
Kosten:	6,- € p.P.
Seelenort:	Eisenberg





Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne

Qi Gong ist ein Teilbereich der TCM (traditionelle chinesische Medizin). Es dient zur Vorbeugung und Behandlung von Funktionsstörungen oder bei Krankheit.

Qi wird als Antriebskraft aller physiologischen Funktionen und Gong als Übung bezeichnet. Körper, Geist und Atem werden während des Übens miteinander verbunden, wir aktivieren und erneuern so die Lebensenergie. Das Üben im Freien hat einen weiteren Vorteil: wir üben bei den Bäumen

und inmitten der Natur und nehmen dort den Sauerstoff auf, den wir täglich benötigen. Das Abschalten vom Alltag ist für die meisten

Menschen etwas ganz Wichtiges geworden. Der Übende erholt sich in kurzer Zeit und geht mit neuen Energien in den Abend.

Veranstalter:	Susanne Beine www.neueschritte.de
Leitung:	Susanne Beine Qi Gong/T'ai Chi-Lehrerin
Termine:	jeweils am Montag: 20.04. 04.05. 18.05. 08.06. 15.06. 22.06. 29.06. 13.07. 20.07. 27.07. 31.08. 07.09. 14.09. 21.09.2026
Start:	18:00 Uhr Dauer: 1 Stunde
Treffpunkt:	Kneipp-Park Dr. Grüne 59939 Olsberg
Schwierigkeit:	keine Vorkenntnisse erforderlich
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	10,- € p.P.



Almer Wandertreff am Nachmittag

Alle, die gemeinsam die Natur um Alme herum mit dem einzigartigen Quellgebiet und alten Buchenbeständen sowie historischen Plätzen in froher Runde erleben und sich bewegen wollen, sind herzlich willkommen.

Die Wanderungen führen auch mal in die Nachbarorte. In dem Fall werden Fahrgemeinschaften ab Alme gebildet. Detaillierte Infos werden etwa eine Woche vorher veröffentlicht, unter www.alme-info.de und in der örtlichen Presse.



Veranstalter:	Dorfgemeinschaft Alme e.V.
Termine:	jeden 2. Donnerstag im Monat DO 14. Mai DO 11. Juni DO 9. Juli DO 13. August DO 10. September 2026
Start:	15 Uhr Dauer: 2 ½ Std.
Treffpunkt:	Almer Entenstall Untere Bahnhofstraße 9 59929 Brilon-Alme
Streckenlänge:	ca. 8-10 km
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	nicht erforderlich
Info:	diese Veranstaltung ist ganzjährig (Start in der Winterzeit um 14 Uhr)
Seelenort:	Almequellen



Die Leber – Lebergesundheit nach Sebastian Kneipp

In dieser Veranstaltung wird ein Verständnis für die Anatomie und Funktion der Leber vermittelt.

Aufbauend auf der Kneipp-Lehre werden praxisnahe Maßnahmen aus den fünf Säulen nach Sebastian Kneipp vorgestellt: Wasseranwendungen, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Alles, was der Leber gut tut.



Veranstalter: Praxis für ganzheitliche Physiotherapie
Leitung: Nelli Bogedain-Klaholz
Termin: Donnerstag, 23. April 2026
Start: 18:30 Uhr | Dauer: ca. 1 ½ Stunden
Treffpunkt: Praxis für ganzheitliche Physiotherapie
 Hauptstraße 79 | Olsberg-Bigge
Teilnehmer: Anmeldung erforderlich
 begrenzte Teilnehmerzahl
Kosten: 10,- € p.P.



Besichtigung der Hausbergmühle

Erleben Sie in der Mühle das Pressen von Leinöl live mit.

Bei Kaffee und selbst gebackenen Hanfkekse erfahren Sie viel Wissenswertes über den Leinanbau und die Leinölherstellung. Gerne können Sie sich vorab telefonisch informieren: 0173 2386954.



Veranstalter: Hausbergmühle Brunskappel
Leitung: Dr. Ralf Mauer | Ölmüller
Termine: jeweils am Sonntag:
 28.06. | 05.07. | 12.07.
 19.07. | 26.07.2026
Start: 14:30 Uhr | Dauer: ca. 3 Stunden
 (Ende nicht genau vorhersehbar)
Treffpunkt: Ölmühle Brunskappel
 59939 Olsberg-Brunskappel
Teilnehmer: Anmeldung erforderlich
 begrenzte Teilnehmerzahl
Kosten: 12,- € p.P.

Ambulante Badekuren mit Krankenkassenzuschuss

Bei der „Ambulanten Vorsorgeleistung in anerkannten Kurorten“, laut Sozialgesetzbuch (SGB V, § 23, Absatz 2), werden medizinische Leistungen mit ortsgebundenen und/oder kurortspezifischen Heilmitteln kombiniert. Den staatlich anerkannten Kurort und die Unterkunft kannst du im Einvernehmen mit deinem Arzt weitgehend frei wählen.

In unseren beiden Kneipp-Heilbädern Brilon und Olsberg im schönen Sauerland, mit ihrem gesundheitsfördernden Mittelgebirgsklima, kannst du eine Vielzahl an medizinisch-therapeutischen Angeboten nutzen und mit Kneipp-Anwendungen kombinieren. Unsere einzigartige Naturlandschaft trägt zusätzlich zur Entspannung und Inneren Balance bei und wirkt sich präventiv positiv auf deine Gesundheit aus.

Die Krankenkasse übernimmt die vollen Kosten der ärztlichen Behandlung und 90 % der Kurmittelkosten. Zu den übrigen Kosten (Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten, Kurtaxe) kann die Krankenkasse einen pauschalen Zuschuss in Höhe von bis zu 16 Euro pro Kurtag, für Kleinkinder (i.d.R. 1-5 Jahre) 25 Euro pro Kurtag gewähren. Da es krankenkassenspezifische Zuschuss-Varianten gibt, erkundige dich bitte bei deiner Krankenkasse. Die Dauer der ambulanten Kur beträgt zwischen zwei und drei Wochen. Ambulante Vorsorgeleistungen können nach Ablauf von 3 Jahren erneut beantragt werden.



Checkliste - so beantragst du eine ambulante Badekur:

1. Einen **Termin mit deinem behandelnden Arzt** vereinbaren und abstimmen, ob bei dir ein Anspruch auf eine ambulante Vorsorgekur besteht. Das ist dann der Fall, wenn bei dir eine Verschlechterung oder Chronifizierung der bereits bestehenden Krankheit vermieden werden soll oder die Gefahr einer Krankheit, z.B. durch Überbelastung, droht.
2. Nachdem deine **Kurfähigkeit** geklärt ist, legst du gemeinsam mit deinem Hausarzt auch die **Art der Kur und den Behandlungsschwerpunkt** fest, aber noch keine konkreten Anwendungen. Der Arzt unterstützt dich außerdem bei der Auswahl einer für dich geeigneten Kureinrichtung.
3. Für den **Antrag der Kur** lässt du dir vom Hausarzt die Notwendigkeit der Kur schriftlich bescheinigen. Das hierfür notwendige Formblatt "Anregung einer ambulanten Vorsorgeleistung in anerkannten Kurorten gemäß § 23 Abs. 2 SGB V" erhältst du bei deiner Krankenkasse.
4. Den **ausgefüllten Kurantrag reichst du bei deinem zuständigen Kostenträger** (Kranken- oder Rentenversicherungsträger, Beihilfestelle) **ein**. Sollte der Antrag abgelehnt werden, kannst du in Widerspruch gehen. Darüber hinaus besteht natürlich auch die Möglichkeit, dass du auf eigene Kosten zur Kur fährst.
5. Wenn der **Kurantrag genehmigt** wurde, kannst du deinen **Aufenthalt im Kurort buchen**.
6. Vor der Anreise in den Kurort sammelst du am besten aktuelle Befunde und eventuelle Unverträglichkeiten für deinen **Termin beim örtlichen Badearzt** zusammen. Der Kurarzt legt die Therapie fest und entscheidet über Anzahl und Art der Anwendungen.
7. Für deine Kostenrückerstattung von der Krankenkasse benötigst du eine **detaillierte Kostenaufschlüsselung** deiner erhaltenen Therapien, der Verpflegungs-, Übernachtungsleistungen und der ärztlichen Konsultationen. Diese reichst du nach Abreise bei der Krankenkasse ein und erhältst anteilig eine Rückerstattung deiner Kosten.



Unser vielseitiges Outdoor-Programm mit Kneipp-Angeboten, Erlebnissen, geführten Wanderungen, kreativem Gestalten und Empfehlungen an den Sauerland-Seelenorten in Olsberg und Brilon bietet ideale Voraussetzungen, dich deinem Wohlbefinden und deiner Gesundheit zu widmen.

Finden wir immer wieder eine Gelegenheit, um dem Alltag für ein Stündchen oder einen Nachmittag lang zu entfliehen. Unsere Wohlfühl-Auszeiten sind sowohl für Einheimische als auch für Übernachtungsgäste angelegt. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele zu stärken und in der Natur neue Kräfte zu tanken.

**Wir wünschen dir viel Freude mit unseren Angeboten
und eine wohltuende Auszeit.**



Weitere Informationen zu den Wanderstrecken, den Kraft- und Seelenorten in der Naturlandschaft von Brilon und Olsberg und den Veranstaltungen findest du auf

www.tourismus-brilon-olsberg.de.

Fotografie:

©sabrinity - Titelfoto ©Tourismus Brilon Olsberg GmbH ©Klaus-Peter Kappest ©Sauerland Tourismus – Ketz – Jonas Dülberg ©Friedhelm Jerzembek ©Björn Lülß ©Андрей Яланский - stock.adobe.com ©Heike Fritz ©Dorfgemeinschaft Alme e.V. ©Susanne Beine ©Petra Hillebrand ©Eva Dümpe ©Hausbergmühle Brunschappel ©Bianca Körner ©Rosenverein Assinghausen ©Tourist-Information Bestwig ©Astrid Entrup ©Birgit Vossel ©Jutta Maas ©Jutta Vorderwülbecke ©Dörte Stiller - stock.adobe.com ©Daniel Nimmervoll - stock.adobe.com ©Guenter Albers - stock.adobe.com ©Peter Wagner ©Claudia Entrup

Herausgeber:

Tourismus Brilon Olsberg GmbH | Ruhrstraße 32 | 59939 Olsberg
Geschäftsführer: Tobias Eisenhut | Rüdiger Strenger

Gestaltung:

Tourismus Brilon Olsberg GmbH | Bernd Pirrone, Dipl. Des., Münster/Westf.

Druck:

dasdruckt.de, Bestwig. Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Recyclingpapier.

Für eventuelle Druckfehler wird keine Haftung übernommen. (10.04.2026)



Wir beraten dich gerne zu unseren Themen

Zur Teilnahme an den Angeboten melde dich bitte im Voraus an, bei unserem Team der

Tourismus Brilon Olsberg

Telefon Olsberg
0 29 62 97 37 0

Telefon Brilon
0 29 61 96 99 0

TOURISMUS BRILON OLSBERG

Tourist-Information Olsberg

Ruhrstraße 32 | 59939 Olsberg

Telefon: 0 29 62 97 37 0

E-Mail: info@olsberg-touristik.de

Mo-Fr 9:00-17:00 Uhr | Sa 9:00-12:30 Uhr

Tourist-Information Brilon

Am Markt 4 | 59929 Brilon

Telefon: 0 29 61 96 99 0

E-Mail: bwt@brilon.de

Mo-Fr 9:00-17:00 Uhr | Sa 9:00-13:00 Uhr

Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V.

Steinweg 26 | 59929 Brilon

Telefon: 0 29 61 9 11 96 22

E-Mail: kontakt@kneipp-brilon-olsberg.de



Bürozeiten:

Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr