

Programm 2025



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 6-41) 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.



Sperrung Rote Brücke

Die Brücke über die Bahnlinie, unterhalb vom Hotel Schinkenwirt, ist ein beliebter Wanderparkplatz und Ausgangspunkt zahlreicher Wanderungen.

Der Weg über die Brücke führt zum Waldhotel Schinkenwirt, zum Philippstollen und ist Einstieg für den Kneipp WanderWeg Olsberg, zur Wanderung auf den Borberg und Zubringer zum Rothaarsteig.

Im Zeitraum Mitte März bis Ende August 2025 ist die Rote Brücke wegen Sanierungsarbeiten komplett gesperrt, auch für Fußgänger.

Für die Anfahrt mit dem Pkw:

Eine Umleitung ist beschildert. Bitte plane ein paar Minuten mehr Fahrzeit ein, unterhalb vom Hotel Schinkenwirt kannst du parken.

Für Spaziergänger und Wanderer:

Starte ab der Kirche Olsberg in der **Steinstraße, auf Wanderweg Nr. 4.**

Nach der Bahn-Unterführung rechts halten, Weg Nr. 4, bis zur Straße Eisenberg.

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 Wildkräutermanwendung
- 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.



Erlebniswanderung zum historischen Borberg

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

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

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



Leitung:	Eva Düppe / Gesundheitstrainerin SKA und Gäste-Wanderführerin
Termine:	Mittwoch, 14. Mai 2025 Mittwoch, 8. Oktober 2025
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.



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 Ohlenkopf-Gipfel 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, 21. Mai 2025
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.



Entdecker-Tour: Waldbaden mit Kindern

Die faszinierende Welt der Natur mit Kindern erleben.

Auf dieser 2,5 km langen Waldbaden-Tour auf dem Vosspfad wird mit lustigen, spielerischen, kreativen und spannenden Übungen die Neugier und Achtsamkeit der Kinder für die Natur geweckt.

Eine magische Reise erwartet uns.



Leitung: Monika Knipschild
Kursleiterin Waldbaden
Kneipp-Mentorin SKA
Termin: Freitag, 23. Mai 2025
Start: 15:00 Uhr | Dauer: ca. 3 Stunden
Treffpunkt: Vogelstange Helmeringhausen
Vossbachstraße
59939 Olsberg-Helmeringhausen
Streckenlänge: ca. 2,5 km
Schwierigkeit: einfach
Teilnehmer: max. 8 Kinder von 6 bis 9 Jahren
Kosten: 10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Kräuterwanderung - Oxymerls sind lecker und super gesund

Oxymerl ist die konzentrierte Kraft von Kräutern und/oder Beeren, aufgeschlossen in süßem Honig und saurem Essig.

Schon die alten Griechen schwören auf das Heilmittel.

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

Wie es hergestellt und angewendet wird und wel-

che Früchte und Kräuter sich für unzählige Rezepte eignen erkläre ich Euch auf einer Kräuterwanderung mit anschließender gemeinsamer Zubereitung.



Leitung: Claudia Entrup
Phytotherapeutin/Pflanzenheilkunde
Termin: Donnerstag, 5. Juni 2025
Start: 16:00 Uhr | Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Augenklinik | Nähe Krankenhaus | Brilon
Streckenlänge: ca. 3 km
Schwierigkeit: leicht
Kosten: 10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.
zzgl. 7,- € Materialkosten



Gesunde Käutergewürze – mit und ohne Salz

Die Vielfalt des Kneipp-Kräutergartens Olsberg kennenlernen und sofort mehr Geschmack und Gesundheit in die eigene Küche holen.

Petersilie, Pfefferminze... – unzählige Kräuter mehr haben die gleiche Aufmerksamkeit verdient und können ohne großen Aufwand ins tägliche Essen wandern. Dort reduzieren sie ganz automatisch Salz- und Zuckerkonsum und unterstützen prophylaktisch die (Darm-)Gesundheit für mehr Wohlbefinden und Fitness.

Wir erkunden gemeinsam Aromen, verarbeiten vorgetrocknete Kräuter zu schmackhaften Gewürzmischungen (zum Mitnehmen). Anschließend ernten und probieren wir

Saisonkräuter frisch. Jeder Teilnehmer nimmt seine Gewürzmischung und einige persönliche frische Wohlfühlkräuter inkl. Rezeptideen mit nach Hause.

Leitung:	Bianca Körner Wildkräuter- u. Heilpflanzenpädagogin
Termine:	Samstag, 7. Juni 2025 Samstag, 27. September 2025
Start:	10:00 Uhr Dauer: ca. 3 Stunden
Treffpunkt:	Tourist-Information Olsberg Ruhrstraße 32 59939 Olsberg
Hinweis:	Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eine Schere und ein sauberes, kleines Schraubglas mitbringen.
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P. zzgl. 4,- € Materialkosten



Ins Fließen kommen - am Seelenort Schmalah See

Der Sauerland-Seelenort Schmalah See, auch Silbersee genannt, steht unter dem Thema „ins Fließen kommen“.

Die Eindrücke bei dieser Wanderung am frühen Abend mit verschiedenen Atem- und Wahrnehmungsübungen lassen uns den Alltag sofort 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 – auch auf das Wasser, in dem sich im Spiel mit dem Sonnenlicht immer andere Reflexionen ergeben.



Leitung:	Elisabeth Wahle Zertifizierte BreathWalk®-Trainerin
Termine:	Mittwoch, 11. Juni 2025 Freitag, 15. August 2025
Start:	18:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Wanderparkplatz "Feuereiche" L743 Bruchhausen / Brilon-Wald 59939 Olsberg
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:	Samstag, 14. Juni 2025
Start:	17:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Start:	Donnerstag, 11. September 2025
Start:	18:00 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.



Die Bruchhauser Steine zur Sommersonnenwende

Für unsere keltischen und germanischen Vorfahren war die Sommersonnenwende einer der Höhepunkte des Jahreskreises.

Die Gesetze der Natur seien außer Kraft gesetzt und die Türen zur Anderswelt offen, so glaubten sie. Die Bruchhauser Steine als Felsheiligtum - sagenumwoben und geheimnisumwittert - spielten schon in grauer Vorzeit eine ganz besondere Rolle. Tauchen wir bei dieser Wanderung am längsten Tag des Jahres an einem ganz besonderen Ort ein in die Welt der Mythen und Sagen aus längst vergangenen Zeiten.



Leitung:	Jutta Maas Kneipp-Animateurin und Gäste-Wanderführerin
Termin:	Samstag, 21. Juni 2025
Start:	17:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Infocenter Bruchhauser Steine 59939 Olsberg-Bruchhausen
Streckenlänge:	ca. 3 km
Schwierigkeit:	schwer
Kosten:	8,50 € (inkl. Eintritt)



Auf verschlungenen Pfaden dem Leben auf der Spur

Ziel dieser geführten Wanderung ist es, durch die Bewegung und das Eintauchen in die natürliche Umgebung eine innere Ruhe und Klarheit zu erreichen.

Gemeinsam machen wir uns auf einen Weg. Setzen uns in Bewegung, legen an markanten Punkten einen Halt ein und gehen gleichzeitig auf die Suche nach christlicher Spiritualität.

Meditative Orte aufsuchen und für sich entdecken, im Wald Kraft tanken und besinnliche

Augenblicke in der Natur genießen. Ein Motivationsstifter für Suchende und Faszinierte.

Der Weg führt über den Almer Quellenweg über ca. 6 km auf schmalen Wegen und teilweise

steilen An- und Abstiegen. Wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe sowie evtl. Wanderstöcke werden empfohlen.



Veranstalter: Dorfgemeinschaft Alme e.V.
Leitung: Ute Stock und Doris Seifert
Termin: Freitag, 4. Juli 2025
Start: 17:30 Uhr | Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt: Almer Entenstall | Untere Bahnhofstraße 9 | 59929 Brilon-Alme
Streckenlänge: ca. 6 km
Schwierigkeit: leicht bis mittel
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich



Goldener Pfad - im goldenen Licht der Abendsonne

Bei dieser Abendwanderung erleben wir den „Goldenen Pfad“ in einem ganz besonderen Licht. Entdecken wir auf unserer Runde gemeinsam die Schönheit des Landschaftstherapeutischen Pfades.

Wir sprechen über die Entstehung und die Pflege der Heide und wie wichtig es ist, dieses natürliche Kleinod zu schützen. Zum Abschluss werden wir einen Sonnenuntergang und die „Blaue Stunde“ erleben – entsprechendes Wetter vorausgesetzt.



Leitung: Jochen Bereiter
 Waldbaden-Coach
Termin: Samstag, 5. Juli 2025
Start: 18:00 Uhr | Dauer: ca. 4 Stunden
Treffpunkt: Parkplatz Hochheidehütte
 59955 Winterberg-Niedersfeld
Streckenlänge: ca. 5 km
Schwierigkeit: mittel
Hinweis: Damit alle Sinne beansprucht werden können, bitten wir um die Ausschaltung der Mobiltelefone während der Veranstaltung.
Teilnehmer: max. 15 Personen, ab 16 Jahren, keine Hunde
Kosten: 15,- €, ermäßigt*: 10,- € p.P.



Außergewöhnliches Naturerlebnis Plästerlegge

In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder.

Einladung zum Waldbaden. Entschleunigung, ein Naturerlebnis für Körper und Seele. Einfach abtauchen, achtsam, absichtslos, experimentell. Die Außenwelt hat Sendepause. Hinein ins grüne Abenteuer!



Leitung: Monika Knipschild
Kursleiterin Waldbaden und Achtsamkeit in der Natur
Kneipp-Mentorin SKA

Termin: Freitag, 11. Juli 2025

Start: 17:00 Uhr | Dauer: ca. 3 Stunden

Treffpunkt: Olsberg-Wiggeringhausen
Abzweig Haardt

Streckenlänge: ca. 6 km

Schwierigkeit: mittelschwer | 200 Höhenmeter

Teilnehmer: max. 8 Personen, ohne Hunde

Kosten: 10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Mach es dir gemütlich – mit deinem eigenen Design!

Die Filzwerkstatt lädt euch zu einem kreativen Outdoor-Workshop ein! Gemeinsam gestalten wir stilvolle und praktische Sitzkissen für eure chilligen Momente im Freien. Ob Filzhotspot, Chillpad oder individuelles Sitzkissen – hier entstehen einzigartige Unikate, die nicht nur bequem, sondern auch nachhaltig sind. Inmitten der Natur lernt ihr die Basics der Filztechnik, könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen und euer eigenes Design umsetzen. Ob bunt, schlicht, verspielt oder minimalistisch – alles ist möglich!



Leitung: Heike Fritz
Filzgestalterin / systemischer Coach

Termin: Samstag, 12. Juli 2025

Start: 14:00 Uhr | Dauer: ca. 3 ½ Stunden

Treffpunkt: Familienzentrum Leuchtturm Brilon
Heinrich-Jansen-Weg 3 | Brilon

Schwierigkeit: Diese Filz-Technik ist für Anfänger*innen und für Fortgeschrittene interessant

Hinweis: Material wird gestellt. Bitte bequeme Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Kosten: 15,- €, ermäßigt*: 10,- € p.P. zzgl. Materialkosten: 13,- € p.P.



SINNE

WASSER

Das Leben

Rendezvous mit Nymphen und Sirenen

Die Almequellen – einer der Seelenorte des Sauerlands. Genau der richtige Ort für eine Begegnung mit einigen ausgewählten Werken des Künstlers Pitt Moog.

In seinem künstlerischen Schaffen bewegte ihn vor allem die Frage nach dem Ursprung des Seins. In seinen Zeichnungen spürte er den Dramen, Tragödien und Mythen einer archaischen Zeit nach. Dennoch sind seine Bilder zugleich höchst aktuell und spiegeln die heutige Zeit mit all ihren Sorgen und Ängsten, aber

auch der Sehnsucht nach Freude, Liebe und Frieden wieder.

Was geschieht, wenn man den archaischen Resonanzen Pitt Moogs an einem archaischen Ort in der Gegenwart begegnet?



Veranstalter: brilon-mittendrin e.V.
Leitung: Rainer Müller
Termin: Dienstag, 15. Juli 2025
Start: 16:00 Uhr | Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt: Almer Entenstall | Untere Bahnhofstraße 9 | 59929 Brilon-Alme
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: bis 14.7. Museum Haus Hövener Brilon, Telefon 02961 9639901

Carsten Schlömer, Leiter des Museums Haus Hövener, Brilon, wird in die archaisch-mythischen Ausdrucksformen einführen. Pfr. i.R. Rainer Müller wird einige Impulse zu den Bildern, dem Ort und uns selbst als persönlichem Resonanzraum geben.



Meditation und Gebet - Rosen-Rosenkranz am Küsterland

Erfassen mit allen Sinnen

Wir lassen die Ruhe und Kraft dieses Zufluchtsortes auf uns wirken, erfrischen uns am Bachlauf, genießen den betörenden Duft der Rosen, lauschen meditativen Impulsen und versuchen im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Das Wort Rosenkranz stammt vom lateinischen "rosarium", das mit "Rosengarten" übersetzt wird. Rosengewächse symbolisieren von alters her die Gottesmutter Maria.

Der Rosenkranz stellt das Leben Jesu aus der Sicht Marias dar. Er wird zu ihren Ehren gebetet. Man hat in unseren Tagen wieder neu entdeckt,

dass Worte, die man immer wieder vor sich hin spricht, die Seele in einen bestimmten Zustand versetzen. Es ist eine Form der Meditation.

Veranstalter: Rosenverein Assinghausen e.V.
Leitung: Angelika Guntermann und Elisabeth Wahle
Termine: Mittwoch, 16. Juli 2025
 Mittwoch, 13. August 2025
Start: 18:00 Uhr | Dauer: ca. 1 Stunde
Treffpunkt: Parkanlage "Küsterland"
 Zum Küsterland
 Olsberg-Assinghausen
Hinweis: barrierearm
Kosten: keine Gebühr, es wird um eine Spende für den Verein gebeten
Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich



Entspannt in den Abend - Wandern und Yoga an den Almequellen

Nach einer kleinen Wanderung erreichen wir das Quellgebiet der Alme. Was gibt es Schöneres, als hier ein erfrischendes Bad für die Füße zu nehmen?

Nach dieser angenehmen Erfrischung gehen wir zu einem weiteren schönen Ort an den Quellen, um dort Yogaübungen zu praktizieren. Genießen wir das plätschernde Wasser, die reine Luft und die besondere Vegetation dieses Seelenortes.



Leitung:	Astrid Entrup / Kneipp- und Gesundheitstrainerin SKA Birgit Vossel / Yogalehrerin SKA
Termin:	Donnerstag, 17. Juli 2025
Start:	18:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz an der Kirche Untere Bahnhofstraße 59929 Brilon-Alme
Streckenlänge:	ca. 3 km
Schwierigkeit:	einfach
Hinweis:	Bitte feste Schuhe und kremelpbare Hose tragen und ein Getränk mitbringen.
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Waldbaden - Entschleunigung zwischen Bäumen

Zum Waldbaden oder auch „Shinrin-Yoku“, wie es in Japan genannt wird, führt unser Weg in ein ruhiges Waldgebiet.

Dort bekommen die Teilnehmer eine Anleitung und viele Informationen zum selbstständigen Waldbaden. Alle Sinne werden beansprucht und das Verständnis für die Natur erwacht aufs Neue. Lassen wir uns darauf ein.



Leitung:	Jochen Bereiter Waldbaden-Coach
Termin:	Samstag, 2. August 2025
Start:	10:00 Uhr Dauer: ca. 4 Stunden
Treffpunkt:	Kleeblattkreuz Gevelinghauser Straße Richtung Heringhausen 59939 Olsberg
Streckenlänge:	ca. 4 km
Schwierigkeit:	leicht
Hinweis:	Damit alle Sinne beansprucht werden können, bitten wir um die Ausschaltung der Mobiltelefone während der Veranstaltung.
Teilnehmer:	max. 15 Personen, ab 16 Jahren, keine Hunde
Kosten:	15,- €, ermäßigt*: 10,- € p.P.



Märchenwanderung an den Almequellen

An mehr als zehn Stationen rund um die Quellteiche der Alme erzähle ich euch aus dem von mir über die Almequellen geschriebenen Märchen.

Aufregende Abenteuer vom kleinen grünen Volk, dem kleinen Drachen Fu und seiner Mutter Persephone gibt es zu hören.

Lustig geht es da zu und mit ein wenig Fantasie können sich Jung und Alt in die Geschichte vertiefen. Mehr wird noch nicht verraten.



Leitung:	Christiana Andree Ganzheitliche Ernährungsberaterin, ausgebildet in heimischer Ethnomedizin
Termin:	Sonntag, 3. August 2025
Start:	15:00 Uhr Dauer: ca. 3 Stunden
Treffpunkt:	Entenstall in Alme, Untere Bahnhofstraße, 59929 Brilon-Alme
Streckenlänge:	ca. 4 - 6 km
Hinweis:	Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe tragen, keine Hunde
Schwierigkeit:	leichte Wanderung mit Pausen, geeignet für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren
Kosten:	10,- €, ermäßigt*: 7,- € p.P.



Feierabend-Wanderung zu den Bruchhauser Steinen

Höher als die heutigen Alpen erstreckte sich im Erdzeitalter des Karbon ein gewaltiges Gebirge und umschloss die Felsformation der Bruchhauser Steine.

Wie es dazu kam und wie es weiter ging, erfährst du bei dieser kurzweiligen Feierabend-Wanderung. Vorbei an Bornstein und Goldstein führt der Weg hoch auf den Istenberg zum Feldstein. Und ja: wer möchte kann auch hinauf klettern und die atemberaubende 360°-Aussicht genießen.



Leitung:	Jutta Maas Kneipp-Animateurin und Gäste-Wanderführerin
Termin:	Mittwoch, 6. August 2025
Start:	17:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Infocenter Bruchhauser Steine 59939 Olsberg-Bruchhausen
Streckenlänge:	ca. 3 km
Schwierigkeit:	schwer
Kosten:	8,50 € (inkl. Eintritt)

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort Seelenort	Treffpunkt	Leitung	Seite
FR	02.05.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
DO	08.05.2025	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag 	Almequellen	Entenstall in Brilon-Alme	Dorfgemeinschaft Alme	49
FR	09.05.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
MO	12.05.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
MI	14.05.2025	14:00 Uhr	Erlebniswanderung zum historischen Borberg 	Olsberg	Parkplatz Rote Brücke	Eva Düppe	6
FR	16.05.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
MO	19.05.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
MI	21.05.2025	14:00 Uhr	Gipfelglück Kneipp-Wanderung zum Ohlenkopf	Olsberg- Helmeringhausen	Vogelstange Helmeringhausen	Eva Düppe	7
FR	23.05.2025	15:00 Uhr	Entdecker-Tour: Waldbaden mit Kindern	Olsberg- Helmeringhausen	Vogelstange Helmeringhausen	Monika Knipschild	8
FR	23.05.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
MO	26.05.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
FR	30.05.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	31.05.2025	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	47
SO	01.06.2025	14:30 Uhr	Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausberg-Mühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	51
MO	02.06.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort Seelenort	Treffpunkt	Leitung	Seite
DO	05.06.2025	16:00 Uhr	Kräuterwanderung Oxymels sind lecker und gesund	Brilon	Parkplatz unterhalb der Augen- klinik Nähe Krankenhaus	Claudia Entrup	9
FR	06.06.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	07.06.2025	10:00 Uhr	Gesunde Kräutergewürze mit und ohne Salz	Olsberg	Tourist-Information	Bianca Körner	10
MI	11.06.2025	18:00 Uhr	Ins Fließen kommen am Seelenort Schmalah See	Schmalah See	Wanderparkplatz Feuereiche	Elisabeth Wahle	11
DO	12.06.2025	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag	Almequellen	Entenstall in Brilon-Alme	Dorfgemeinschaft Alme	49
FR	13.06.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	14.06.2025	17:00 Uhr	Abendspaziergang Wildkräuter entlang der Ruhrauen	Olsberg-Bigge	Parkplatz Stadionstraße Ecke Ruhrufer	Bianca Körner	12
SO	15.06.2025	11-18 Uhr	Öhlmühlentag	Olsberg- Brunskappel	Schützenhalle	Dr. Ralf Mauer	50
MO	16.06.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
FR	20.06.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	21.06.2025	17:00 Uhr	Die Bruchhauser Steine zur Sommersonnenwende	Olsberg- Bruchhausen	InfoCenter Bruchhauser Steine	Jutta Maas	13
MO	23.06.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
FR	27.06.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	28.06.2025	14:30 Uhr	Pilates & Wandern dein Auszeit-Erlebnis	Olsberg-Elpe	Vogelstange Elpe (In der Liemecke)	SGV-Wanderführer und Julia Göddeke	52
SA	28.06.2025	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	47



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort Seelenort	Treffpunkt	Leitung	Seite
SO	29.06.2025	14:30 Uhr	Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausberg-Mühle	Olsberg-Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	51
FR	04.07.2025	17:30 Uhr	Auf verschlungenen Pfaden dem Leben auf der Spur 	Almequellen	Entenstall in Brilon-Alme	Ute Stock und Doris Seifert	14
FR	04.07.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	05.07.2025	18:00 Uhr	Goldener Pfad im goldenen Licht der Abendsonne 	Winterberg-Niedersfeld	Parkplatz Hochheidehütte	Jochen Bereiter	15
MO	07.07.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
DO	10.07.2025	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag 	Almequellen	Entenstall in Brilon-Alme	Dorfgemeinschaft Alme	49
FR	11.07.2025	17:00 Uhr	Außergewöhnliches Naturerlebnis Plästerlegge	Olsberg-Wiggeringhausen	Wiggeringhausen Abzweig Haardt	Monika Knipschild	16
FR	11.07.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	12.07.2025	14:00 Uhr	Mach es dir gemütlich mit deinem eigenen Design!	Brilon	Familienzentrum Leuchtturm	Heike Fritz	17
SO	13.07.2025	14:30 Uhr	Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausberg-Mühle	Olsberg-Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	51
MO	14.07.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
DI	15.07.2025	16:00 Uhr	Rendezvous mit Nymphen und Sirenen 	Almequellen	Entenstall in Brilon-Alme	Pfr. i.R. Rainer Müller	18
MI	16.07.2025	18:00 Uhr	Meditation und Gebet Rosen-Rosenkranz am Küsterland	Olsberg-Assinghausen	Parkanlage Küsterland	Angelika Guntermann und Elisabeth Wahle	19
DO	17.07.2025	18:00 Uhr	Entspannt in den Abend Wandern und Yoga 	Almequellen	Parkplatz an der Kirche, Brilon-Alme	Astrid Entrup Birgit Vossel	20
FR	18.07.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort Seelenort	Treffpunkt	Leitung	Seite
MO	21.07.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
FR	25.07.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	26.07.2025	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	47
SO	27.07.2025	14:30 Uhr	Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausberg-Mühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	51
MO	28.07.2025	18:00 Uhr	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne	Olsberg	Kneipp-Park Dr. Grüne	Susanne Beine	48
FR	01.08.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	02.08.2025	10:00 Uhr	Waldbaden Entschleunigung zwischen Bäumen	Olsberg	siehe Beschreibungstext	Jochen Bereiter	21
SO	03.08.2025	15:00 Uhr	Märchenwanderung an den Almequellen	Almequellen	Entenstall in Brilon-Alme	Christiana Andree	22
MI	06.08.2025	17:00 Uhr	Feierabend-Wanderung zu den Bruchhauser Steinen	Olsberg- Bruchhausen	Infocenter Bruchhauser Steine	Jutta Maas	23
FR	08.08.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SO	10.08.2025	14:30 Uhr	Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausberg-Mühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	51
MI	13.08.2025	18:00 Uhr	Meditation und Gebet Rosen-Rosenkranz am Küsterland	Olsberg- Assinghausen	Parkanlage Küsterland	Angelika Guntermann und Elisabeth Wahle	19
DO	14.08.2025	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag	Almequellen	Entenstall in Brilon-Alme	Dorfgemeinschaft Alme	49
FR	15.08.2025	18:00 Uhr	Ins Fließen kommen am Seelenort Schmalah See	Schmalah See	Wanderparkplatz Feuereiche	Elisabeth Wahle	11
FR	15.08.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort Seelenort	Treffpunkt	Leitung	Seite
FR	22.08.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	23.08.2025	14:00 Uhr	Pilates meets Seelenkraft 	Eisenberg	vor dem Philippstollen	Julia Göddeke und Hans-Dieter Frigger	36
SA	23.08.2025	14:00 Uhr	Mach es dir gemütlich mit deinem eigenen Design!	Olsberg	Kräutergarten im Kneipp ErlebnisPark	Heike Fritz	37
SO	24.08.2025	14:30 Uhr	Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausberg-Mühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	51
FR	29.08.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	30.08.2025	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	47
MI	03.09.2025	14:00 Uhr	Zitaten des Wasserdoktors auf der Spur	Olsberg	Parkplatz Rote Brücke	Jochen Bereiter	38
FR	05.09.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SO	07.09.2025	14:30 Uhr	Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausberg-Mühle	Olsberg- Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	51
MI	10.09.2025	14:00 Uhr	Komm mit, Kneipp macht fit! Gipfelkreuztour	Olsberg	Hasley-Hütte	Eva Düppe	39
DO	11.09.2025	15:00 Uhr	Almer Wandertreff am Nachmittag 	Almequellen	Entenstall in Brilon-Alme	Dorfgemeinschaft Alme	49
DO	11.09.2025	18:00 Uhr	Abendspaziergang Wildkräuter entlang der Ruhrauen	Olsberg-Bigge	Parkplatz Stadionstraße Ecke Ruhrufer	Bianca Körner	12
FR	12.09.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
MI	17.09.2025	14:00 Uhr	Wandern, Wasser, Wohlfühlen ... Papendiek	Olsberg	Parkplatz Rote Brücke	Eva Düppe	40
FR	19.09.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.

Datum		Uhrzeit	Angebot	Ort Seelenort	Treffpunkt	Leitung	Seite
SO	21.09.2025	14:30 Uhr	Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausberg-Mühle	Olsberg-Brunskappel	Ölmühle Brunskappel	Dr. Ralf Mauer	51
FR	26.09.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	27.09.2025	10:00 Uhr	Gesunde Kräutergewürze mit und ohne Salz	Olsberg	Tourist-Information	Bianca Körner	10
SA	27.09.2025	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	47
MI	01.10.2025	14:00 Uhr	Indian Summer mit allen Sinnen genießen	Olsberg-Gevelinghausen	St.-Maria Magdalena Kirche	Jutta Vorderwülbecke	41
FR	03.10.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
MI	08.10.2025	14:00 Uhr	Erlebniswanderung zum historischen Borberg 	Olsberg	Parkplatz Rote Brücke	Eva Düppe	6
FR	10.10.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
FR	17.10.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
FR	24.10.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45
SA	25.10.2025	15:00 Uhr	SeelenKraft - im Philippstollen zur inneren Balance finden 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	47
FR	31.10.2025	16:00 Uhr	Abenteuer Philippstollen Besichtigung und Führung 	Eisenberg	Eingang Philippstollen Olsberg	Stollenführer	45



Diese Veranstaltungen finden an den Sauerland-Seelenorten statt.



Pilates meets SeelenKraft

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

Der Seelenort Eisenberg bietet den idealen Ort für diese Bewegungseinheit. Spüre die Ruhe inmitten der Natur.

Sollte es regnen, findet der Kurs im Steigerhaus statt.

Im Anschluss begeben wir uns, mit Helm und Kittel ausgestattet, gemeinsam in den Philippstollen und werden die inspirierende SeelenKraft-Führung miterleben.

Schwerpunkt ist das Thema "Angst und Vertrauen".

Die Stille im Berg wahrnehmen, in der Barbaragrotte Vertrauen gewinnen,

Selbstheilungskräfte aktivieren und Lebensenergie tanken. Im Philippstollen zur inneren Ruhe kommen.

Veranstalter:	Julia Göddeke und Heimatbund Olsberg "Team Bergbau"
Leitung:	Julia Göddeke, Pilates Trainerin Hans-Dieter Frigger, Stollenführer
Termin:	Samstag, 23. August 2025
Start:	14:00 Uhr Dauer: 45 Min. + 90 Min.
Treffpunkt:	vor dem Philippstollen Eisenberg 1 59939 Olsberg
Hinweis	Bitte eine Gymnastikmatte und ein Getränk mitbringen.
Pilates:	Die Temperatur im Berg beträgt 8 Grad. Bitte witterungsentsprechende Kleidung u. feste Schuhe tragen.
Hinweis Stollen:	
Teilnehmer:	max. 8 Personen
Kosten:	11,- € p.P.



Mach es dir gemütlich – mit deinem eigenen Design!

Die Filzwerkstatt lädt euch zu einem kreativen Outdoor-Workshop ein! Gemeinsam gestalten wir stilvolle und praktische Sitzkissen für eure chilligen Momente im Freien.

Ob Filzhotspot, Chillpad oder individuelles Sitzkissen – hier entstehen einzigartige Unikate, die nicht nur bequem, sondern auch nachhaltig sind. Inmitten der Natur lernt ihr die Basics der Filztechnik, könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen und euer eigenes Design umsetzen. Ob bunt, schlicht, verspielt oder minimalistisch – alles ist möglich!



Leitung:	Heike Fritz Filzgestalterin / systemischer Coach
Termin:	Samstag, 23. August 2025
Start:	14:00 Uhr Dauer: ca. 3 ½ Stunden
Treffpunkt:	Kräutergarten im Kneipp ErlebnisPark Parkplatz Ruhrstr. 32 Olsberg
Schwierigkeit:	Diese Filz-Technik ist für Anfänger*innen und für Fortgeschrittene interessant
Hinweis:	Material wird gestellt. Bitte bequeme Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.
Kosten:	15,- €, ermäßigt*: 10,- € p.P. zzgl. Materialkosten: 13,- €



Zitaten des Wasserdoktors auf der Spur

„Erst als ich Ordnung in die Seelen der Menschen brachte, besserten sich auch die körperlichen Gebrechen.“

„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Weg zu Fuß.“

„Lernet das Wasser und seine Anwendungen und Wirkungen recht kennen, und es wird euch Hilfe bringen, wo Hilfe möglich ist.“

Viele Aussprüche von Pfarrer Kneipp bleiben uns im Kopf – aber nicht in der Anwendung.

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp wollen wir bei diesem Spaziergang einige seiner Zitate der Kneippschen Lehre in die Tat umsetzen.

Leitung:	Jochen Bereiter Kneipp-Animateur
Termin:	Mittwoch, 3. September 2025
Start:	14:00 Uhr Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz Rote Brücke, zwischen Roter Weg und Eisenberg 59939 Olsberg
Streckenlänge:	ca. 5 km
Schwierigkeit:	mittelschwer
Hinweis:	Damit alle Sinne beansprucht werden können, bitten wir um die Ausschaltung der Mobiltelefone während der Veranstaltung.
Teilnehmer:	max. 15 Personen, ab 16 Jahren, keine Hunde
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, 10. September 2025
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.



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. September 2025
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.



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 Naturtretstelle an der Elpe und praktizieren einfache Kneippsche Wasseranwendungen.



Leitung:	Jutta Vorderwülbecke / Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA und Natur- und Landschaftsführerin
Termin:	Mittwoch, 1. Oktober 2025
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.





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 Stollenführer	
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



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, 26. April 2025 Samstag, 31. Mai 2025 Samstag, 28. Juni 2025 Samstag, 26. Juli 2025 Samstag, 30. August 2025 Samstag, 27. September 2025 Samstag, 25. Oktober 2025
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: 28.04. 12.05. 19.05. 26.05. 02.06. 16.06. 23.06. 07.07. 14.07. 21.07. 28.07.2025
Start:	18:00 Uhr Dauer: 1 Stunde
Treffpunkt:	Kneipp-Park Dr. Grüne 59939 Olsberg
Schwierigkeit:	keine Vorkenntnisse erforderlich
Anmeldung:	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
Kosten:	10,- € p.P.



Almer Wandertreff am Nachmittag

Alle, die gemeinsam die Natur um Alme herum erleben und sich bewegen wollen, sind herzlich willkommen.



Detaillierte Infos werden etwa eine Woche vorher unter www.alme-info.de und in der örtlichen Presse veröffentlicht.



Veranstalter:	Dorfgemeinschaft Alme e.V.
Termine:	Donnerstag, 8. Mai 2025 Donnerstag, 12. Juni 2025 Donnerstag, 10. Juli 2025 Donnerstag, 14. August 2025 Donnerstag, 11. September 2025
Start:	15:00 Uhr Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Treffpunkt:	Almer Entenstall Untere Bahnhofstraße 9 59929 Brilon-Alme
Streckenlänge:	ca. 8-10 km
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
Seelenort:	Almequellen



ÖLMÜHLENTAG
REGIONALMARKT
Schützenhalle Brunskappel

15. JUNI. 2025
11 - 18 UHR

In der Vechte 9
An der Schützenhalle
59939 Olsberg-Brunskappel
www.hausbergmuehle.de

Süße Feinheiten
Regionale Leckereien
Mitmachaktionen für Kinder
Verkaufsstände
Mühlenbesichtigung
Infostände
und vieles mehr!

Forstbetrieb
Stemmer

HAUSBERG
MÜHLE



Feld- und Mühlenbesichtigung der Hausbergmühle

Wir gehen zunächst zum Schaufeld, danach zurück zur Mühle.

In der Mühle werden wir bei Kaffee und selbst gebackenen Hanfkeksen Leinöl live pressen und weiter über den Leinbau und die Leinölherstellung sprechen.



Veranstalter:	Hausbergmühle Brunskappel
Leitung:	Dr. Ralf Mauer Ölmüller
Termine:	jeweils am Sonntag: 01.06. 29.06. 13.07. 27.07. 10.08. 24.08. 07.09. 21.09.2025
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.





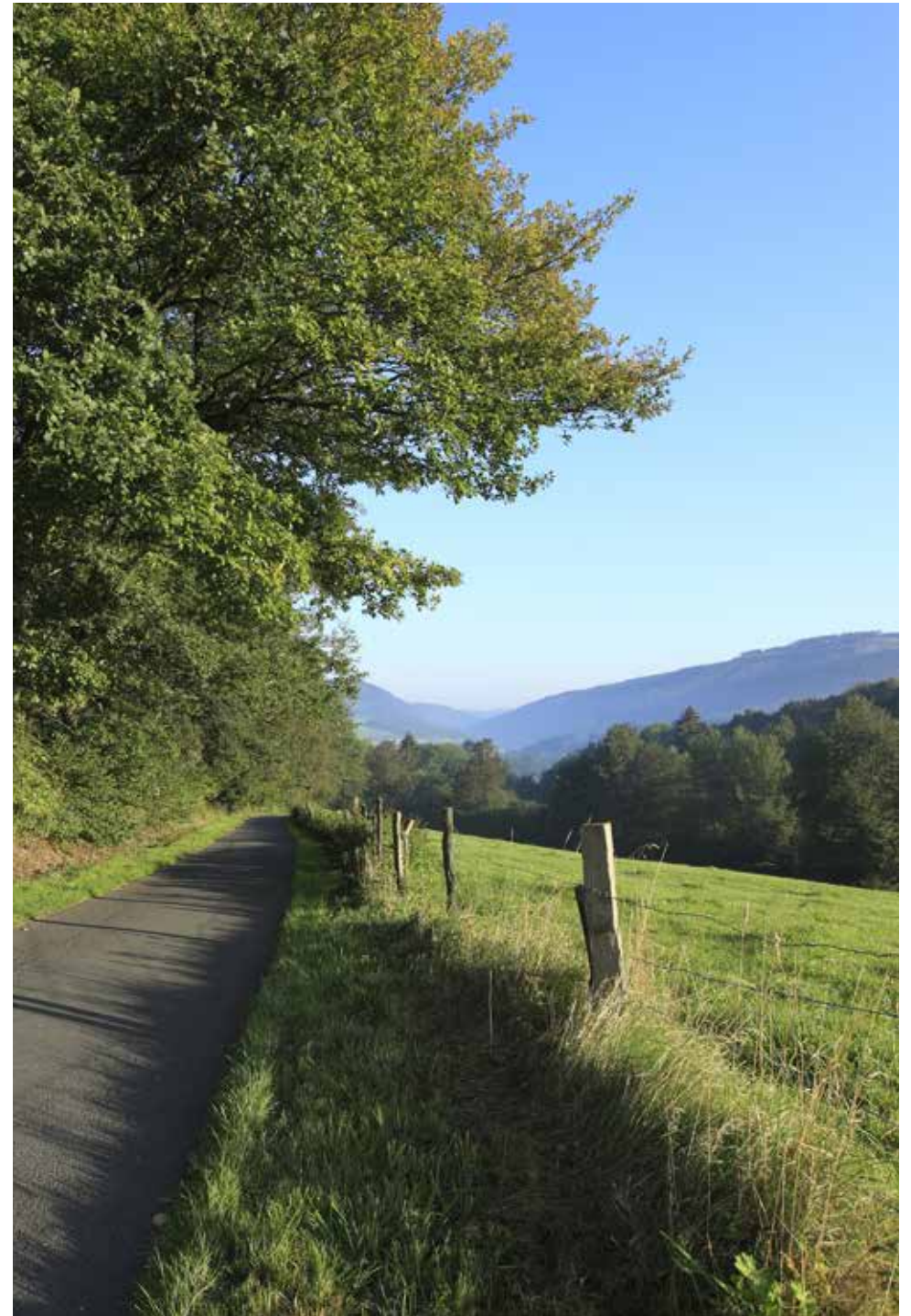
Pilates & Wandern - dein Auszeit-Erlebnis

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

Anschließend möchten wir allen das Wandern näherbringen: Wandern ist nämlich auch eine hervorragende Möglichkeit, um dem Alltag zu entfliehen und die Natur in vollen Zügen zu genießen. Begleitet uns auf einem ca. 6 km langen Rundweg, der auch für Ungeübte geeignet ist, durch die Elper Flur. Vorbei an schönen Wiesen und durch den Wald – zum Genießen und Abschalten.



Veranstalter:	SGV Elpe e.V. und Julia Götdeke
Leitung:	Wanderführer des SGV und Julia Götdeke, Pilates-Trainerin
Termin:	Samstag, 28.06.2025
Start:	14:30 Uhr Dauer: 3 Stunden
Treffpunkt:	Vogelstange Elpe In der Liemecke 59939 Olsberg-Elpe
Hinweis	Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.
Anmeldung:	Eine Anmeldung ist erforderlich: Tel. 0151 12403832 od. 0171 8471006
Kosten:	5,- € p.P. kostenlos für Mitglieder SGV Elpe und Kneipp-Verein Brilon-Olsberg



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.**



Feierabendverkehr im Sauerland.



**Arbeiten und Leben in der
Urlaubsregion Sauerland!**





Fotografie:

©sabrinity - Titelfoto ©Tourismus Brilon Olsberg GmbH ©Klaus-Peter Kappest
©Sauerland Tourismus – Ketz - Jonas Dülberg ©Friedhelm Jerzembek ©Björn
Lülf ©Андрей Яланский - stock.adobe.com ©Heike Fritz ©Dorfgemeinschaft
Alme e.V. ©Susanne Beine ©Petra Hillebrand ©Eva Düppe ©Hausbergmühle
Brunskappel ©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 ©Guen-
ter 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. (10.04.2025)

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.



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

