

FreizeitTipps



6. Juni 2020

für Bad Schwalbach



In dieser Ausgabe



Die Kugel rollt wieder

Sport und Spaß auf dem Minigolfplatz im Kurpark

Seite 4



Barfuß über Stock und Stein

Kneipp-Tipps in Zeiten der Corona-Krise

Seite 6



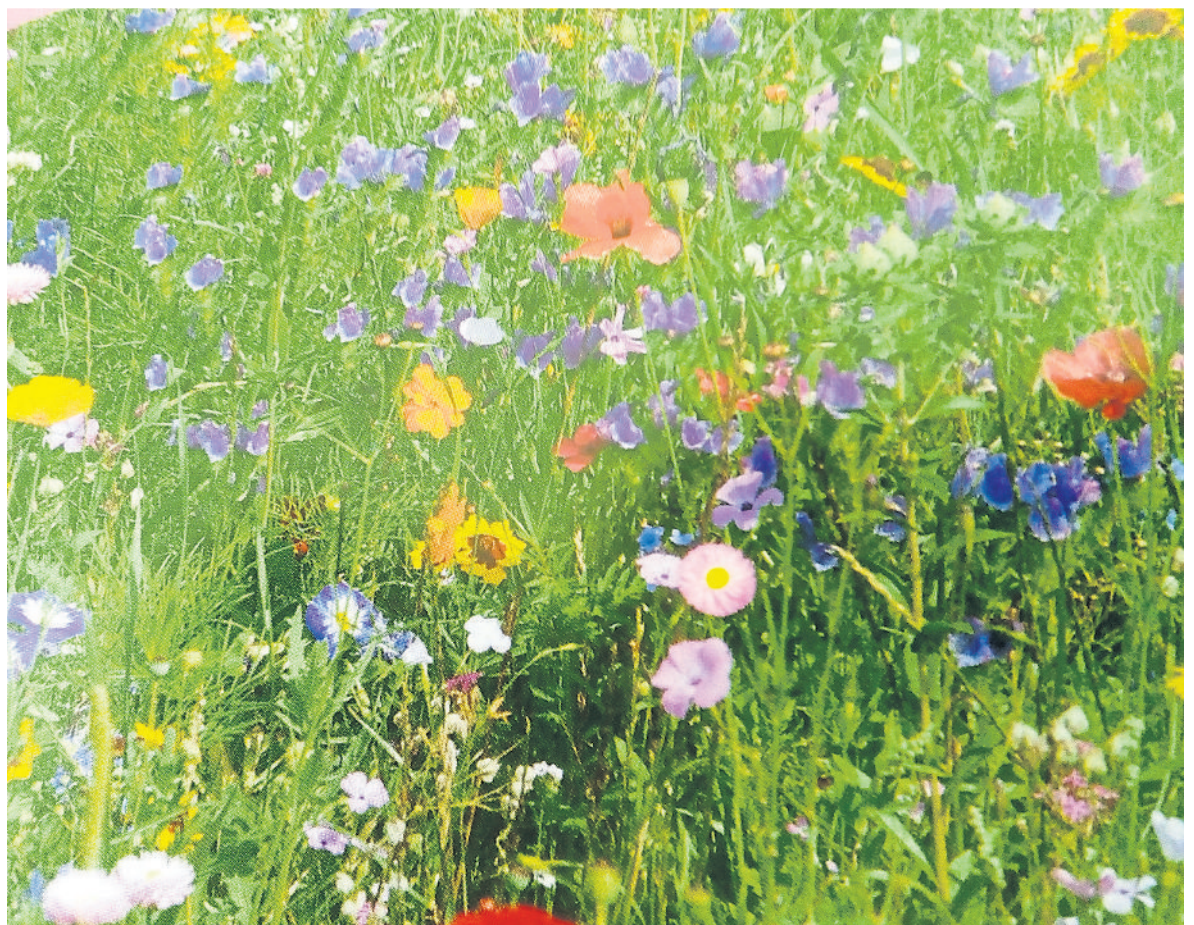
Wer in Freuden wandern will

In und um Bad Schwalbach locken die schönsten Wanderwege

Seite 8

Stadt legt Blühwiesen für Insekten an

Sie sind eine Augenweide für alle Kurparkbesucher



Diese Blühwiesen dienen den Insekten und erfreuen die Kurparkbesucher.

Bildquelle: Karin Koch

Es brummt und summt immer weniger in unserer Landschaft. Die Insekten sterben aus. In den vergangenen 27 Jahren ist die Menge an Bienen und Co. über 75 Prozent zurückgegangen. Und, wenn wir nichts dagegen tun, sind sie in 100 Jahren, laut einer aktuellen Studie gänzlich ausgestorben.

Die Gründe dafür sind vielfältig und reichen von der Flächenversiegelung bis hin zum Einsatz zahlreicher Pestizide, die die Tiere schädigen. Dabei sind die Insekten für unser Ökosystem unverzichtbar.

Sie bilden die Lebensgrundlage für viele andere Tierarten und bestäuben 90 Prozent aller Pflan-

zen. Unsere Obstbäume oder Beeren können beispielsweise ohne Bestäubung kaum oder gar keine Früchte tragen.

Deshalb legt die Stadt Bad Schwalbach nach und nach Blühwiesen für die Insekten an. Wenn man durch den Kurpark spaziert, begegnet man ihnen im oberen Teil des Röthelbachtals sowie rechts und links der Hänge am Kurweiher.

Geplant ist auch die Anpflanzung von Wildkräutern oberhalb des Mehrgenerationengartens und im Menzebachtal die Rasenfläche unterhalb der Minigolfanlage. „Die Beschaffenheit der Blühwiesen richtet sich nach dem jeweiligen Standort. In der

Hauptsache kommen einheimische ein- und mehrjährige Duft- und Gewürzkräuter, aber auch Blühstauden zum Einsatz“, berichtet Karin Koch. Die Blühzeit dauert dann von Mai bis zum ersten Frost, versichert die Stadt-Gärtnermeisterin.

Auch außerhalb zu entdecken

Doch nicht nur in der Kernstadt werden eifrig Blühwiesen angelegt, auch in einigen Ortsteilen Bad Schwalbachs können sich hungrige Insekten, aber auch Spaziergänger und Wanderer über bunte Blütenpracht auf ausgesuchten Feldern freuen.

Lesen Sie mehr auf Seite 2



Landwirt Johann Respondek beim Einsäen der Blümmischung.

Auch in den Ortsteilen werden Äcker bunt

Nicht nur in der Kernstadt werden eifrig Blühwiesen angelegt. Auch in einigen Ortsteilen Bad Schwalbachs wird derzeit nach geeigneten Flächen zum Einsäen der Blümmischung gesucht.

Allein Langenseifen hat bereits vor drei Jahren eine erfolgreiche Blühwiesen-Aktion gestartet. Auf einem Acker neben dem Friedhof

sät Landwirt Johann Respondek jedes Jahr seine Blümmischung ein.

In Handarbeit, und je nach Witterung sprießen dann unter anderem Sonnenblumen, Gelbsenf, Kleepflanzen, Ringelblumen und Wicken auf dem Feld. – Eine Augenweide für die Naturfreunde und ein Genuss für die Insekten.



Über die schöne Blühwiese in Langenseifen freuen sich nicht nur die Insekten.
Bildquelle (2): Joachim Schlüter



Bad Schwalbach blüht auf

Immer mehr bunte Beete zieren die Kur- und Kreisstadt. Ehrenamtliche Mitglieder des „Grünen Daumens“ bepflanzen zurzeit die Beete in der Bad Schwalbacher Innenstadt und kümmern sich um den „Frühjahrsputz“ der Bepflanzungen. Wie auf diesem Foto zu sehen ist, schneiden sie die Rosen und den Lavendel und entfernen den Wildwuchs. Auch die Fugen um die Beete herum wurden gesäubert.

Foto: Michael Theune

Ausgebuchtes „Hotel“ im Kurpark

Ein Hotel, das in diesen Zeiten voll belegt ist? Ja, das gibt es! Dabei handelt es sich um kein gewöhnliches Gästehaus, sondern um das Insektenhotel im Bad Schwalbacher Kurpark. Je wärmer es ist, desto mehr summt und brummt es in und um das „Hotel“ und man kann beobachten, wie gut es besucht ist. Das Insektenhotel wurde vor einigen Jahren dem örtlichen Kneipp-Verein vom Tierschutzverein Bad Schwalbach u.U.e.V. gestiftet. Der Standort neben dem Heilpflanzengarten am Kurhaus wurde bewusst gewählt, um den Insekten nicht nur einen guten Rückzugsort, sondern auch günstige Nahrungsquellen anzubieten. Ganz wichtig für Bienen & Co. ist auch die neue Ausrichtung des „Hotels“ nach Süden. Seither wird es noch stärker frequentiert. – Ein Besuch ist empfehlenswert!



Diesen Unterschlupf lieben Insekten & Co.
Foto: Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

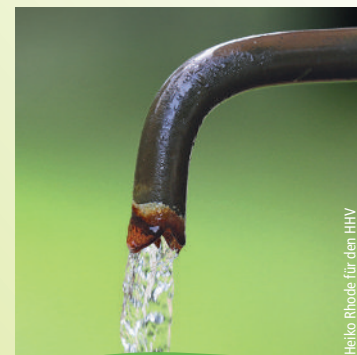
Bad Schwalbach ist ...

Brunnen & Heilwasser



Spazieren Sie auf unserem Brunnenweg und entdecken elf Brunnen & wertvollste Heilquellen, verteilt in Kurgebiet und Stadt.

Alle Brunnen & Quellen sind frei zugänglich – testen Sie nach Belieben alle Wasser, denn jedes hat tatsächlich seinen eigenen Geschmack! Und Sie tun direkt etwas Gutes für Ihre Gesundheit.



Heiko Rhode für den HHV

Mehr Infos unter:

www.bad-schwalbach.de oder in der Tourist-Info,

Adolfstraße 40, Telefon 06124 500-200, tourist-info@bad-schwalbach.de; www.kneipp-bad-schwalbach.de

Endlich wieder einkehren!

Seit dem 15. Mai dürfen die Gastronomiebetriebe unter Einhaltung bestimmter Auflagen wieder ihre Türen öffnen. Die meisten Gastwirte der Restaurants und Gaststätten in und um Bad Schwalbach freuen sich darauf, ihre Gäste zusätzlich zum To-Go-Geschäft endlich wieder persönlich bewirten zu können.

Einige Betriebe sind jedoch so klein, dass eine Restaurant-Öffnung unter den vorgegebenen Bedingungen

wenig Sinn macht. Sie bieten größtenteils weiterhin Speisen zum Mitnehmen an.

Welches Restaurant oder Weinlokal wieder regulär geöffnet hat und wie die aktuellen Öffnungszeiten sind, erfährt man auf den entsprechenden Gastronomie-Homepages.

Am besten reservieren

Um Wartezeiten zu vermeiden, sollte man in jedem Fall vorher in dem gewünschten Lokal anrufen.



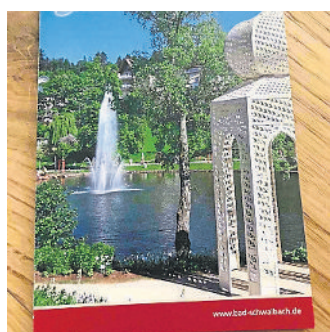
So schön ist Bad Schwalbach: An den Kurpark angrenzende Gebäude spiegeln sich im Kurweiher. Das stimmungsvolle Foto gelang Renate Kohn.

Neuer Wegweiser für Stadt und Kurpark

Wo ist der Champagnerbrunnen? Wie komme ich zum Schmidtbergplatz? Wo liegt der Ortsteil Lindschied? – Fragen, die man schnell mit dem aktuellen Stadt- und Kurparkplan klären kann. Es gibt ihn ab sofort in gedruckter Form und als Online-Version.

Der Flyer zeigt den Stadtplan von Bad Schwalbach mit den Ortsteilen sowie auf einer weiteren Seite den Plan zum Kurpark der Kreisstadt. Er richtet sich sowohl an die Bürgerinnen und Bürger wie auch die Gäste der Stadt Bad Schwalbach. Der neue Stadt- und Kurparkplan liegt in gedruckter Form im Rathaus und in der Tourist-Info aus. Die Online-

Version kann man im Internet downloaden unter: www.bad-schwalbach.de/freizeit-tourismus/tourist-info/prospekte-bestellen-und-herunterladen. Sie verspricht eine einfache Bedienung, hat ein großes Kartenfenster und ist modern gestaltet.



Bildquelle: Stadt Bad Schwalbach

Tourist-Info steht wieder zu Diensten

Seit Juni ist das Touristenbüro der Stadt Bad Schwalbach wieder für den Publikumsverkehr geöffnet. Stefan Fischer und sein Team stehen den Besuchern von montags bis freitags 9 bis 17 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr wieder für alle Fragen zur Verfügung. Um den Schutz von Mitarbeitern und Publikum zu gewährleisten, müssen die Besucher beim Betreten der Räumlichkeiten Mund-Nasen-Schutzmasken tragen.

Ob Fragen rund um die Kur oder Gesundheitsangeboten, Unterkunftsmöglichkeiten, besondere Freizeitak-

tivitäten in dieser Zeit oder Tourenvorschläge rund um Bad Schwalbach – der Zulauf von Einheimischen und Gästen wird täglich stärker. Auch die Nachfrage nach Nordic Walking Stöcken und Leihfahrrädern ist im Vergleich zu früher gestiegen. „Die Bad Schwalbacher haben während der Coronazeit die Umgebung als Naherholungsgebiet für sich entdeckt“, berichtet Gabriela Adam, Mitarbeiterin der Tourist-Info.

Sie freut sich auch, den Gästen wieder Kurpark- und Stadtführungen anbieten zu können.

„Selbst die Nachfrage nach Busreisen und Urlaubsmöglichkeiten in Deutschland ist wieder leicht gestiegen“, berichtet der Reisefachmann Stefan Fischer, der in seinem Reisebüro auch Tickets der RMV verkauft, die zurzeit in den öffentlichen Verkehrsmitteln nicht erhältlich sind.

Auch während der Schließung waren die Tourist-Info und das angeschlossene Reisebüro telefonisch erreichbar.

Und die Mitarbeiter hatten alle Hände voll zu tun. Die meisten Anfragen bezogen sich auf Tourenvorschläge rund um Bad Schwalbach.

Bad Schwalbach ist ... Moor & Kneipp-Kurort



Verweilen Sie in unserem Begehbaren Moor! Oder testen Sie direkt die heilende Wirkung eines Moorbades oder einer Moorpäckung im Physiotherapiezentrum Remmers.



Als KNEIPP-Kurort bieten wir Ihnen noch viele weitere Angebote zum Wohlfühlen – besuchen Sie unseren KNEIPP-Barfußpfad und den KNEIPP-Heilpflanzengarten!



Mehr Infos unter:

www.bad-schwalbach.de oder in der Tourist-Info,

Adolfstraße 40, Telefon 06124 500-200, tourist-info@bad-schwalbach.de; www.kneipp-bad-schwalbach.de

Bitte beachten!

„Aufgrund der aktuellen Situation kann zum Redaktionsschluss noch keine konkrete Aussage darüber getroffen werden, ob die nachstehend aufgeführten Veranstaltungen stattfinden können. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.bad-schwalbach.de

Juni

Samstag, 6. 6.

► 19.30 Uhr

Konzert

Naomi im Kirch,
Kirchstraße 1

Sonntag, 14. 6.

► 11.30 - 17.30 Uhr

Kurbahn-Fahrten

Kurpark,
am Moorbadehaus,
Parkstrasse

► 14.30 Uhr

Kurpark-Führung

„Zwei Kurparktäler
im Wandel der Zeit“,
Weinbrunnen,
Brunnenstraße 24

Dienstag, 16. 6.

► 15 Uhr

Seniorentreffen

bei Kaffee und Kuchen
sowie offene Kirche,
Neuapostolische
Kirche, Goetheweg 1

Freitag, 19. 6.

► 19 Uhr

Johannisfeuer

in Hettenhain
Sportplatz Rabenkopf,
Schwalbacher Straße

Sonntag, 21. 6.

► 13.30 Uhr

Wanderung

Lust auf 'ne Runde?
- Gerhards Augenblicke,
Hettenhain,
Sportplatz Rabenkopf,
Schwalbacher Straße

► 14 Uhr

Stadtführung

„Historie,
Gegenwart,
Zukunft“,
ab Weinbrunnen,
Brunnenstraße 24

► 15 Uhr

Senioren-Kaffee

in Langenseifen,
Bürgerhaus,
Fischbacher Weg 7

Sonntag, 28. 6.

► 11 Uhr

Führung

„Die Äskulapnatter
im Kurpark“,
Weinbrunnen,
Brunnenstraße 24

► 11.30 - 17.30 Uhr

Kurbahn-Fahrten

Kurpark,
am Moorbadehaus,
Parkstrasse

Juli

Donnerstag, 2. 7.

► 19.30 Uhr

Filmabend

der Kulturvereinigung,
Stadtbücherei,
Am Kurpark 1

Sonntag, 5. 7.

► 14 Uhr

Stadtführung

„Mer rügge de Persch“,
Weinbrunnen,
Brunnenstraße 24

Sonntag, 12. 7.

► 10 Uhr

Orgel pur

Gottesdienst,
Reformationskirche,
Adolfstraße 34

► 11.30 - 17.30 Uhr

Kurbahn-Fahrten

Kurpark,
am Moorbadehaus,
Parkstrasse

► 13.30 Uhr

Wanderung

„Lust auf 'ne Runde?“
- Lehmanns Runde,
Rathausplatz
Langenseifen,
Am Feyhof/
Fischbacher Weg

► 14.30 Uhr

Kurpark-Führung

„Auf den Spuren
von Brunnen
und Quellen“,
Weinbrunnen,
Brunnenstraße 24

Sonntag, 19. 7.

► 14 Uhr

Stadtführung

„Historie, Gegenwart,
Zukunft“,
Weinbrunnen,
Brunnenstraße 24

Dienstag, 21. 7.

► 15 Uhr

Seniorentreffen

bei Kaffee und Kuchen
sowie offene Kirche,
Neuapostolische Kirche,
Goetheweg 1

Sonntag, 26. 7.

► 11.30 - 17.30 Uhr

Kurbahn-Fahrten

Kurpark,
am Moorbadehaus,
Parkstrasse

► 13 Uhr

Dein Tag im Park

Kurweiher im Kurpark,
Brunnenstraße 24

Donnerstag, 30. 7.

► 15.30 Uhr

DRK Blutspende

Nikolaus-August-Otto-
Schule, Emser Straße 100

Freitag, 31. 7.

► 15 Uhr

Senioren-Kaffee

in Langenseifen,
Bürgerhaus,
Fischbacher Weg 7

August

Samstag, 1. 8.

► 19.30 Uhr

Führung

„Romantischer
Parkspaziergang“,
Weinbrunnen,
Brunnenstraße 24

Sonntag, 2. 8.

► 11.30 - 17.30 Uhr

Kurbahn-Fahrten

Kurpark,
am Moorbadehaus

Donnerstag, 6. 8.

► 19.30 Uhr

Filmabend

der Kulturvereinigung,
Stadtbücherei
Am Kurpark 1

Sonntag, 9. 8.

► 14.30 Uhr

Kurpark-Führung – Waldsee
und Begehbare Moor, Wein-
brunnen, Brunnenstraße 24

Sonntag, 16. 8.

► 11.30 - 17.30 Uhr

Kurbahn-Fahrten

Kurpark, am
Moorbadehaus,
Parkstrasse

► 14 Uhr

Stadtführung

„Historie,
Gegenwart, Zukunft“,
Weinbrunnen,
Brunnenstraße 24

Dienstag, 18. 8.

► 15 Uhr

Seniorentreffen

bei Kaffee und Kuchen
sowie offene Kirche,
Neuapostolische Kirche,
Goetheweg 1

Freitag, 21. 8.

► 17 Uhr

Kerb

in Bad Schwalbach,
Schmidtbergplatz,
Adolfstraße

Samstag, 22. 8.

► 17 Uhr

Kerb

in Bad Schwalbach,
Schmidtbergplatz,

Freitag, 28. 8.

► 15 Uhr

Senioren-Kaffee

in Langenseifen, Bürgerhaus,
Fischbacher Weg 7

Samstag, 29. 8.

► 13 Uhr

Fest, „Dein Tag im Park“

Kurweiher im Kurpark,
Brunnenstraße 24

Sonntag, 30. 8.

► 11 Uhr

Gemeindefest

der evangelischen
Kirchengemeinde,
Gemeindezentrum,
Adolfstraße 34
► 11.30 - 17.30 Uhr
Kurbahn-Fahrten
Kurpark, am Moorbadehaus
► 13.30 Uhr

Wanderung

„Lust auf 'ne Runde? -
Auf der Spur der Römer“,
Bürgerhaus Lindschied,
Hauptstraße 19

Regelmäßige Veranstaltungen

Wochenmarkt: donnerstags
und samstags, 7 bis 13 Uhr,
auf dem Schmidtbergplatz
**Geführte Wanderungen im
Stadtwald:** freitags, 15 Uhr,
Treffpunkt Ecke Martha-von-
Opel-Weg/ Merianstraße,
kostenfrei

**Kur-Stadt-Apotheken-
Museum:** ab Mitte Juni (vo-
raussichtlich) bis Oktober
Mittwoch bis Sonntag, 14 -
18 Uhr, Pestalozzistraße 16a
www.museum-bad-schwalbach.de

Heimatismuseum

Langenseifen: von März bis
Oktober, letzter Sonntag im
Monat, 14.30 - 16.30 Uhr,
Lorcher Straße, Telefon
06124 9589

Stadtbücherei: dienstags,
donnerstags, freitags, 15.30 -
18 Uhr, samstags 9.30 - 12
Uhr, Alleeaal



Wieder ein schönes Freizeitvergnügen – Minigolfen im Kurpark.
Bildquelle: Martin Fromme

Minigolf-Anlage wieder geöffnet

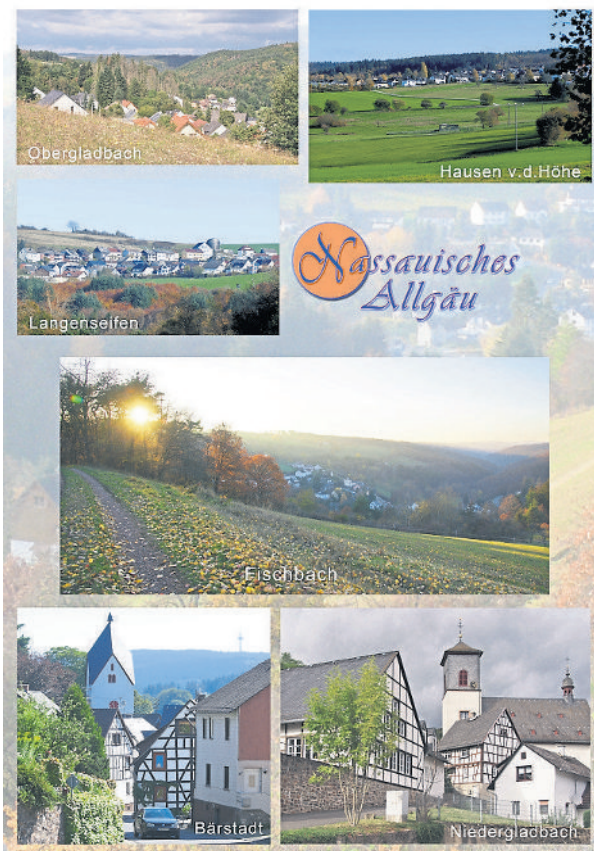
Endlich ist es soweit, der Ball rollt wieder. Seit Mitte Mai darf auf der wunder-schön im Kurpark gelegenen Minigolf-Anlage mit ihren 18 Bahnen wieder gespielt werden.

Die aktuellen Öffnungszeiten sind von Juni bis August, montags bis freitags von 13 bis 19 Uhr sowie am Samstag, Sonntag und an Feier- und Brückentagen von 11 bis 19 Uhr. Erwachsene zahlen einen Eintrittspreis von 5

Euro, Kinder ab fünf Jahren 3 Euro.

Weitere Informationen zu den Öffnungszeiten und Preisen, zum Beispiel für Gruppen, findet man unter www.bad-schwalbach.de/minigolf.

Bitte beachten Sie unbedingt die Verhaltensregeln wegen der Corona-Pandemie, die an der Minigolf-Anlage detailliert vorgegeben werden.



Diese Postkarten gibt es kostenlos.
Bildquelle: Initiative Nassauisches Allgäu

Schreib doch mal 'ne Karte

Wie wär es, jetzt in Coronazeiten mal wieder früher eine Postkarte an seine Lieben zu schreiben? Die in Fischbach gegründete Initiative „Nassauisches Allgäu“ hat jetzt zwei Postkarten mit unterschiedlichen Motiven drucken lassen, die bestimmt dazu anregen. „Die Postkarten wurden finanziert

durch überwiegend Fischbacher Bürger, ohne finanzielle Beteiligung der Stadt Bad Schwalbach“, betont Alexander Taitl, Sprecher der Initiative.

Die Postkarten werden kostenlos angeboten, unter anderem in den Tourist-Infos von Bad Schwalbach und Schlangenbad.

Taunusbühne: „Pension Schöller“ auf Sommer 2021 verschoben

Das gab's in der Geschichte der Taunusbühne noch nie: Die geplanten Sommerspiele auf Burg Hohenstein mussten abgesagt werden. Der Entschluss fiel Mitte April. Eine Durchführung des Spielplans war aufgrund der politischen Rahmenbedingungen und Entscheidungen im Rahmen der Corona-Pandemie nicht möglich. Jetzt wird die Taunusbühne das Stück „Pension Schöller“ zu ihrem 60-jährigen Jubiläum auf die Bühne bringen.

Probenarbeit per Video

Bereits die Proben im April für die geplante Sommer-Inszenierung der Taunusbühne fanden nicht wie üblich im Theater, sondern per Video statt. Das gesamte Amateur-Theater-Team war von Anfang an unglaublich motiviert und nahm die Herausforderung mit großem Engagement an. Dann kam am 15. April die Nachricht der Bundesregierung, alle Events bis Ende August zu canceln. Das und die strengen Hygieneauflagen bedeuteten das Aus für die diesjährigen Sommerspiele auf Burg Hohenstein. „Wir sind froh, dass die Regie die Bereitschaft signalisiert hat, die „Pension Schöller“ im kommenden Jahr auf die Bühne



Regisseurin Verena Scholz-Roskos macht per Video Atemübungen mit den DarstellerInnen.
Bildquelle: Taunusbühne e.V.

zu bringen. Somit wird das Lustspiel von Wilhelm Jacoby und Carl Laufs unser Jubiläumsstück“, erklärt Holger Schön, 1. Vorsitzende der Taunusbühne.

Und so laufen die Proben für das Luststück nahtlos weiter. Per Videokonferenz veranstaltet das Regie-Duo Verena Scholz-Roskos und Andreas Roskos mit den

über 20 Darstellerinnen und Darstellern virtuelle Theaterproben.

Die Absage der Sommer-Inszenierung traf den Theater-Verein in diesem Jahr besonders hart, denn aktuell investiert die Taunusbühne viel Geld in die Fertigstellung der Lagerhalle, in der die Technik und der Bühnenbau untergestellt sind.

Foto-Wettbewerb im Frühling



Schwalbenkönigin Maika I als Glücksfee
Bildquelle: Stadt Bad Schwalbach

Die Blumen sprießen, die Bäume schlagen aus und die Sonne strahlt vom Himmel. Der Frühling lässt grüßen und präsentiert uns wunderschöne Naturschauspiele. – Anlass für die Kreativen der Stadt Bad Schwalbach, zu einem Foto-Wettbewerb aufzurufen.

„Frühling in und um Bad Schwalbach“ hieß das Motto, unter dem die Bürgerinnen und Bürger Anfang April per Facebook aufgerufen waren, ihr schönsten Frühlings-Motiv aus der Kreisstadt oder der Umgebung zu schicken.

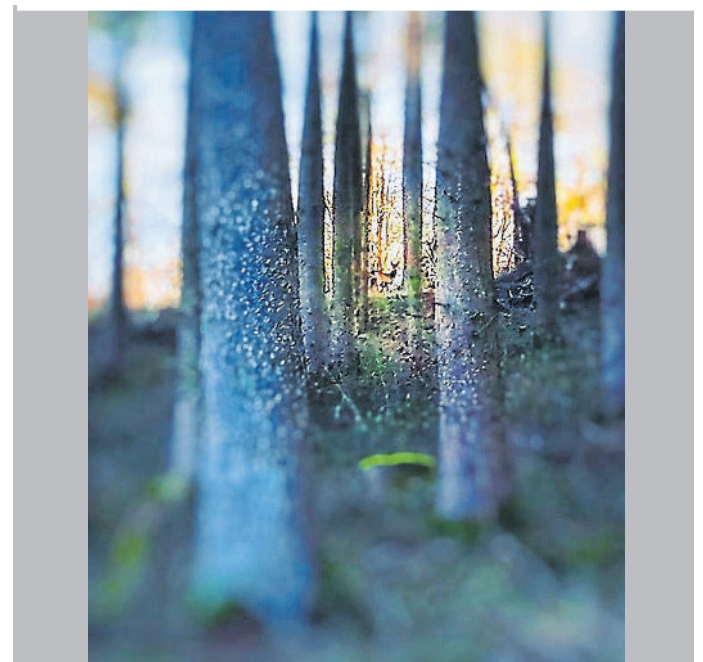
Obwohl die Menschen während der Corona-Krise zum Daheimbleiben angehal-

ten waren, durfte man sich doch an der frischen Luft aufhalten. So zog es viele Bürgerinnen und Bürger bei dem herrlichen Wetter ins Freie.

Kein Wunder, dass zahlreiche schöne Foto-Motive eingereicht wurden.

Gewonnen hat das Foto von Melanie Ressel aus Schlangenbad, auf dem ein Reh durch den morgendlichen Wald schaut.

Schwalbenkönigin Maika I. spielte die Glücksfee und übersandte der Gewinnerin einen Gutschein zum Mini-golfspielen im Kurpark und zwei Bad Schwalbacher Magnet-Herzen.



Mit diesem Foto gewann Melanie Ressel den Facebook-Wettbewerb.
Bildquelle: Melanie Ressel

Kneipp-Tipps in Corona-Zeiten

„Ich will euch nur aufmerksam machen, dass ihr jeder Zeit recht vernünftig lebt“ – dieser weise Spruch von Sebastian Kneipp gewinnt heute mehr denn je an Bedeutung. Zu einem gesunden Lebensstil gehört deshalb auch die Bewegung an der frischen Luft. So empfiehlt der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. das Barfußlaufen in der Natur.

Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur, sorgt für eine bessere Körperhaltung und beugt Haltungsschäden vor. Der 2006 als Gemeinschaftsprojekt von Kneipp-Verein und Staatsbad entstandene Barfußpfad bietet das naturnahe und kostenlose Vergnügen des Barfußlaufens in freier Natur. Er befindet sich im Kurpark in der Verlängerung des Badwegs. Der Parcours umfasst auf 750 m Länge 15 Stationen sowie eine Tautretwiese, Holzstämme zum Balancieren, einen Fußwaschplatz und Sitzgruppen zum Verweilen. Zur Erfrischung



Der Barfußpfad im Kurpark

dient das eisenreiche und kohlenstoffhaltige Heilwasser des Schwalbenbrunnens.

Barfußlaufen – was man beachten sollte

Wer im Wald, auf einer Wiese barfuß läuft oder gar auf dem Barfußpfad in Bad

Schwalbach unterwegs ist, sollte einige Tipps beachten. Der Kneipp-Verein empfiehlt, immer vor sich auf den Boden zu schauen, um sicher aufzutreten. Der Balgengang erleichtert beim Barfußlaufen die Balance, federt gut ab und hilft bei steinigem Boden, diesen besser zu be-

wältigen. Falls die Temperaturen noch kühl sind, sollte man darauf achten, dass die Bekleidung angemessen ist und die Füße stets wieder erwärmt werden. Ansonsten ist es ratsam, gelegentlich streckenweise mit Schuhen zu laufen, bis die Füße und der ganze Körper wieder warm

sind. Zwischendurch empfiehlt es sich, die schöne Landschaft im erwachenden Frühling um sich herum zu genießen. Dabei aber stehen bleiben und erst wieder weiterlaufen mit Blick auf den Boden. Die Dauer der Barfußwanderung kann jeder nach seiner Fassung halten, zumindest 15 Minuten sollten es aber sein. Geübte schaffen es auf 1,5 Stunden.

Im Anschluss an die Barfußwanderung sollte man darauf achten, wie der Körper reagiert – vom Kopf bis zu den Füßen. Der Effekt ist die Stärkung des Immunsystems und des Stoffwechsels. Hormonsystem und Nervensystem sowie Bewegungsapparat profitieren ebenfalls von der Wirkung und erfahren einen Ausgleich und Kräftigung. Allerdings gibt es Ausnahmen. Braucht der Fuß aufgrund bestimmter Erkrankungen eine feste Stütze oder liegen Nervenschäden vor, etwa aufgrund eines Diabetes mellitus, ist das Barfußlaufen mit dem Arzt abzustimmen.

Bildquelle Martin Fromme

Sich bewegen – auch zuhause

Kneipp-Verein bietet Online-Workshops an

„Gehen Sie spazieren, laufen, radeln oder auf den Kneipp-Barfußpfad“, empfiehlt der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.. Da dies in Corona-Zeiten nicht allen Menschen und auch nur eingeschränkt möglich ist, bietet der Verein

für alle, die in diesen Tagen zuhause bleiben, ein besonderes Online-Programm an. So gibt es Tai-Chi- und Qi-Gong-Workshops, die man online abrufen und durchführen kann.

Um an den Workshops teilzunehmen, muss man ein internetfähiges Endgerät besitzen, möglichst mit einem

Mikrofon und einer Kamera – oder dieses anschließen können (z.B. PC, Laptop, Tablet).

Dann meldet man sich bei der Kursleitung (mindestens einen Tag vor Teilnahmebeginn) per E-Mail an und erhält eine Teilnahmevereinbarung mit den Kosten und Zahlungsbedingungen. Diese

schickt man dann unterschrieben zurück (ebenfalls an die Kursleitung und per Mail).

Daraufhin erhält man Zugangslinks zu den angebotenen Möglichkeiten: dienstags, 18.50 Uhr Tai Chi Chuan - Teil 1 mittwochs, 20.00 Uhr Tai Chi Chuan – Teil 1-2

mittwochs, 19.00 Uhr Qi Gong - jeweils 60 Minuten Das Angebot gilt bis auf Weiteres. Die Stunden können einzeln besucht werden.

Die Kontaktdaten:

Kursleitung:
Alexandra Hodgson,
Telefon: 06120-6229,
E-Mail: info@atemfluss.de

Bad Schwalbach ist ...

Natur & Wandern

Tauchen Sie ein in unsere wunderschöne Natur! Wälder, Täler, Seen und faszinierende Ausblicke – Sie werden begeistert sein.

Egal, ob Sie auf eigene Faust losstiefeln oder auf den ausgeschilderten Strecken laufen, das Angebot reicht von den prämierten WisperTrails über „Lust auf ´ne Runde“ und „Nassauisches Allgäu“ bis zum Nordic Walking Park und vieles mehr. Für kleinere Spaziergänge eignen sich hervorragend unsere Führungen.



Mehr Infos unter:

www.bad-schwalbach.de oder in der Tourist-Info,

Adolfstraße 40, Telefon 06124 500-200, tourist-info@bad-schwalbach.de; www.kneipp-bad-schwalbach.de



Schöne Erinnerungen oder gute Geschenkideen: Die neuen Werbeprodukte der Kurstadt.

Bildquelle: Stadt Bad Schwalbach

Hochwertige Tassen mit Kurhaus und Kurweiher

Ein Stückchen Bad Schwalbach am Frühstückstisch. Jetzt kann man sich diesen Wunsch erfüllen, denn das Stadtmarketing hat sein Merchising-Angebot um bunt colorierte Tassen erweitert. Die Trinkbecher zierte ein eigens dafür angefertigtes Aquarell von Kurhaus und Kurweiher. Sie sind für 9,50 Euro das Stück in der Tourist-Info zu erwerben. Das Merchising-Sortiment der Stadt ist gut aufgestellt. Im gleichen, besonderen Design und den Sehenswürdigkeiten Kurhaus, Alleeaal-Gebäude, Weinbrunnen und Kurweiher gibt es auch Stock- und Taschenschirme. Der Stockschild

kostet 24,95 Euro, der Taschenschirm 21,95 Euro.

Gängige Verkaufsartikel wie Moorseifen, Honig, Postkarten, Schlüsselanhänger und vieles mehr runden das Angebot ab. Und als praktischen Begleiter gibt es die faltbare grüne Einkaufstasche für 2,50 Euro, die mühelos in jeder Handtasche verstaut werden kann.

Alle Artikel gibt es bei der Tourist-Info in der Adolfstraße 40 und, sobald es die aktuelle Situation wieder zulässt, im Weinbrunnen in der Brunnenstraße 24, direkt am Kurpark-Eingang. Die Öffnungszeiten findet man unter: www.bad-schwalbach.de

Einer von elf: Der Stahlbrunnen wird am häufigsten genutzt

„Das Wasser ist am besten an der Quelle“, sagt ein altes Sprichwort. Und das weiß jeder, der einmal reines Quellwasser getrunken hat. Es erfrischt und enthält obendrein noch wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.

Bad Schwalbach liegt in einer der quellenreichsten Gegenden Deutschlands. Kein Wunder, dass die zahlreichen Quellen nach der Entdeckung ihrer Heilkraft durch den Arzt Dr. Jacob Theodor das Kurwesen in dem früheren Ort Langenschwalbach begründet und im ausgehenden 16. Jahrhundert zu wirtschaftlichem Aufschwung verholfen haben.

Heute sind in Bad Schwalbach von mehr als 20 im Laufe der Geschichte beschriebenen Quellen noch elf Brunnen erhalten. Die meisten davon sind staatlich anerkannte Heilquellen. An sieben frei zugänglichen Trinkbrunnen kann man kostenlos trinken und sein Wasser abfüllen. Dazu gehören der Brodel-, Linden-, Schwalben-, Ehe-, Wein-, Champagner- und der Stahlbrunnen.

Stahlbrunnen „Nr. 1“

Am häufigsten wird der Stahlbrunnen von den Bad Schwalbachern und Gästen der Kurstadt als Trinkbrunnen genutzt. Er befindet sich im Röthelbachtal, in der Nähe des Kurhauses, unterhalb der Reitallee. Viele Flaschen



Der Stahlbrunnen enthält das eisenhaltigste Quellwasser Deutschlands.

Bildquelle: Heiko Rhode

des köstlichen Wassers werden hier täglich abgefüllt. Das hat vor allem damit zu tun, dass dieser Brunnen ein sehr kohlenstoffreiches Wasser hat und über das eisenhaltigste Quellwasser in ganz Deutschland verfügt.

Viele Besucher erfreuen sich auch an der Bildergalerie mit der Darstellung und Entwicklung des über 250 Jahre alten „Grindbrunnens“, wie er früher genannt wurde. Verantwortlich dafür ist Rolf Stork vom Förderverein Gartenschau Bad Schwalbach 2022 e.V.. Der Bad Schwalbacher hat über Jahre hinweg umfangreiche Recherchen zur Geschichte der Bad Schwalbacher Brunnen angestellt und für den

Stahlbrunnen attraktive Infotafeln erstellt. Hier erhält man einen Einblick in die Geschichte des Heilbrunnens, der 1769 von Landgraf Constantin von Hessen-Rotenburg erworben und einige Jahre zuvor von dem Arzt Dr. Schweizer zum Stahlbrunnen umbenannt wurde. Auch die gestalterischen Veränderungen, die im Laufe der Jahre an dem Bauwerk vorgenommen wurden, sind auf den Tafeln in Wort und Bild dargestellt.

Leider fallen die Infotafeln immer wieder dem zunehmenden Vandalismus im Kurpark zum Opfer, sodass Rolf Stork alle Hände voll zu tun hat, diese wieder zu ersetzen.

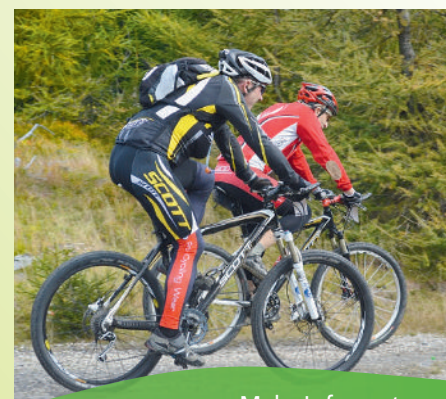
Bad Schwalbach ist ...

Kurpark & Biken

Halten Sie inne, in unserem Herzstück – dem Kurpark! Sie finden hier den Kurweiher, einen schön gelegenen Minigolfplatz, die Kurbahn, einen Abenteuerspielplatz, den Waldsee mit der längsten Bank Hessens, um nur einige Schätze des Kurparks zu nennen.



Und auf die Sportlichen wartet ein 80 km langes Streckennetz: 4 Mountainbike-Touren, die es in sich haben.



Mehr Infos unter:

www.bad-schwalbach.de oder in der Tourist-Info, Adolfstraße 40, Telefon 06124 500-200, tourist-info@bad-schwalbach.de; www.kneipp-bad-schwalbach.de

Wandertipps rund um Bad Schwalbach



Von der Langenseifener Himmelsbank hat man einen herrlichen Blick auf die Umgebung. Bildquelle: Robert Carrera

Viele Menschen zieht es gerade in diesen Zeiten in die freie Natur. Wandern vor der eignen Haustür ist ein neuer Trend, der für viele jetzt im Frühjahr und Sommer eine Alternative für den ausgefallenen Urlaub bedeutet.

Vor allem der Untertaunus hat zahlreiche reizvolle Wanderwege durch Feld, Wald und Wiesen zu bieten – für Einheimische und Touristen. Wanderexperte Robert Carrera gibt Tipps, damit das

Wandern auch in Coronazeiten erholsam und abwechslungsreich bleibt.

Welche Wanderwege rund um Bad Schwalbach kann man in diesen Zeiten am besten laufen?

RC: Im Prinzip kann man alle Wege laufen. Bei schönem Wetter ist gerade an den Wochenenden die Parkplatzsituation etwas angespannt wie in Lorchhausen oder an der Schleiborner Heide in Langenseifen, da viele Leute

zum Wandern kommen, die sonst nicht wandern. Außerdem kommen Leute, die zusammen wandern wollen, oft mit mehreren Autos, statt mit einem Auto, wegen der Abstandsregeln. Die klare Empfehlung lautet daher, unter der Woche zu wandern.

Welche Wanderrouen sind besonders reizvoll und abwechslungsreich?

RC: Ich empfehle, die Wisper Trails kennen zu lernen insbesondere jetzt, wo die Gastronomie wieder öffnen darf. Die Wisper Trails sind extrem beliebt und die Leute sind regelrecht begeistert, begeistert von der Zusammensetzung der sehr abwechslungsreichen Routen und vor allem von der hervorragenden Beschilderung.

Gibt es spezielle Wanderwege, die sich für einen Kurzurlaub eignen?

RC: Der Wispertaunussteig (44 km) eignet sich in jedem Fall dafür, da er in mindestens zwei Etappen gelaufen werden will.

Es ist aber ein anspruchsvoller Weg. Wem das zu viel ist, kann sich für einen Kurzurlaub auch einzelne Rundwanderwege aussuchen. Das liegt auch ganz im Trend, denn Rundwanderwege sind unkompliziert. Man wandert ab/bis Auto. Im Idealfall steht das Auto in der Nähe einer Gastronomie, so dass man danach direkt einkehren kann.

Und sollte beim Kurzurlaub einmal das Wetter nicht ganz passen, so bietet die Region viele interessante Alternativen für den Regentag: Das Thermalbad in Schlangenbad, die Burgbesichtigung am Rhein, das Kloster Eberbach oder eine Weingutsbesichtigung mit anschließender Weinprobe. Die Region hat so viel zu bieten.



Schöner Blick bei der Rhein-Wisper-Glück-Tour auf Lorchhausen. Bildquelle: Kirsten Engel

Wisper Trails für Wettbewerb nominiert

„Deutschlands schönster Wanderweg“, heißt ein Wettbewerb der Zeitschrift „Wandermagazin“, der jährlich stattfindet. Dabei wurden in diesem Jahr gleich zwei Wanderrundwege der Wisper Trails von der Jury nominiert und nehmen somit an der Wahl teil. Kein Wunder, denn der vorgeschlagene Weg „Rhein-Wisper-Glück“ ist laut Deutschem Wandereinstitut mit 94 Erlebnispunkten der höchst bewertete Premium-Wanderweg Hessens. Der zweite nominierte

Wanderweg ist der Wisper-taunussteig, der sich ebenfalls immer größerer Beliebtheit erfreut.

Die Wahl zu „Deutschlands schönstem Wanderweg 2020“ ist noch bis zum 30. Juni möglich. Es geht darum, im Online-Voting möglichst viele Publikumsstimmen zu gewinnen. Mitmachen lohnt sich, denn unter den Teilnehmern werden tolle Gewinne verlost.

Nähere Infos unter: www.wandermagazin.de/wahlstudio.



Diese Picknick-Station, die Bäckerstation am Sauerborn, liegt auf dem Wanderweg „Überhöhsche“. Bildquelle: Robert Carrera



Diese Postkarte zum Mitmachen hängt an allen Startpunkten der beiden Wanderwege aus.

IMPRESSUM

Bad Schwalbacher Freizeit-Tipps erscheint mit der Stadtpostille derzeit 5 mal jährlich in einer Auflage von 5.500 Exemplaren und wird unentgeltlich an die Bad Schwalbacher Haushalte verteilt. Weitere 2.400 Einzelexemplare werden an Touristinformationen, bei Tourismusmessen, an Kliniken und Kureinrichtungen, Hotels und Pensionen verteilt.

Herausgeber: Staatsbad Bad Schwalbach, Eigenbetrieb der Stadt Bad Schwalbach (Körperschaft des öffentlichen Rechts), vertreten durch den Bürgermeister Markus Oberndörfer (v.i.S.d.P.) Adolfsstr. 38, 65307 Bad Schwalbach, Telefon: 06124 500-0, E-Mail: stadt@bad-schwalbach.de

Redaktion: Jutta Lamy, E-Mail: jutta.lamy@bad-schwalbach.de Ilse Heindrich, E-Mail: iheindrich@t-online.de

Herstellung: VRM GmbH & Co. KG, Objektleitung: Ulla Niemann, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz, Telefon: 06131 48-5505, Fax: 06131 48-5533

Verlag: VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Straße 2, 55127 Mainz, Geschäftsführer Hans Georg Schnücker (Sprecher), Dr. Jörn W. Röper und Joachim Liebler Tel (06131) 48-30, Fax (06131) 4855333 Wirtschaftlich beteiligt ist gem. § 9 Abs. 4 LMG die VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Straße 2, 55127 Mainz; pHG: VRM Verwaltungs-GmbH, vertr. d. d. Geschäftsführer Hans Georg Schnücker (Sprecher) und Dr. Jörn W. Röper, **Druck:** VRM Druck GmbH & Co. KG, Alexander-Fleming-Ring 2, 65428 Rüsselsheim