

NATUR //

KLIMA //

WANDERN //

NATURHEILVERFAHREN //

STRESSABBAU //

ERHOLUNG //

ENTSPANNUNG //





Natur, Luft, Heilklima - Gerstfeld (Rhön)

Der Kurort in der Rhön



Herzlich Willkommen in Gersfeld!

Gersfeld, mitten im Biosphärenreservat gelegen, gilt als „heimliche Hauptstadt“ der Rhön. Der historische Marktplatz mit seinen schönen Fachwerkhäusern, eine bemerkenswerte Barockkirche und drei Schlösser in einem romantischen Schlosspark mit altem Baumbestand strahlen Atmosphäre aus. Aber auch das heilende und besonders bewährte Bioklima zeichnet Gersfeld seit Beginn des Jahres 2015 mit dem Prädikat Heilklimatischer Kurort aus. Besuchen Sie Gersfeld und nutzen Sie das Heilklima für sich.

Wir stellen ihnen ganz persönliche und individuelle Unternehmungen für Ihren Urlaub zusammen und helfen Ihnen bei Ihrer Planung und Organisation. Nutzen Sie das umfangreiche Angebot des Heilklimatischen Kurortes Gersfeld (Rhön) und atmen Sie während einer Wanderung durch die wunderschöne Landschaft der Rhön tief durch.

Wir freuen uns auf Sie!

Gersfeld (Rhön)

Die Stadt Gersfeld (Rhön) liegt im Landkreis Fulda in Osthessen, eingebettet in die Rhön. Erstmals urkundlich erwähnt wurde Gersfeld im Jahre 944 als Geraldisfeld.





Kneipp & Klima



Kneipptretbecken

Die Kneippkur, deren Therapie auf dem Prinzip der Reize beruht, hat lange Tradition in Gersfeld. Sie stärkt das Immunsystem, verbessert die Abwehrfähigkeit des Körpers und erhöht die Fitness. Die Heilanzeigen einer Kneippkur sind vielfältig, da das Prinzip des Kneipp'schen Heilverfahrens die Stärkung der Eigenregulation ist.

Bereits 1958 wurde Gersfeld anerkannter Kneippkurort, seit 2015 ist Gersfeld Heilklimatischer Kurort. Die Kneippanlage zur Hydrotherapie mit wunderschöner Aussicht ist zentral im Schlosspark gelegen.



Klimatherapie

Klimatherapie bedeutet die Anwendung der natürlichen Klima- und Wetterfaktoren zu therapeutischen Zwecken. Sie wird auch ganz bewusst als Instrument der Prävention eingesetzt. Während der Klimatherapie im Heilklimatischen Kurort soll nicht nur mit Hilfe eines kompetenten medizinischen Angebots durch Kurärzte und Fach- bzw. Rehabilitationskliniken eine Linderung der Beschwerden der Krankheit angestrebt werden, sondern gleichzeitig sollen Restgesundheit und Lebensqualität positiv beeinflusst werden. Dies schließt neben allen rein medizinischen Therapien auch Diätetik sowie ggf. Psychotherapie mit ein.

Klimaterrainwege



Es gibt verschiedene Klimaterrainwege, die je nach Ausdauer und Länge persönlich angepasst und variiert werden können. Die Länge der Wege liegt zwischen 3 und 11,9 Kilometern und die Schwierigkeit variiert von leicht über mittel bis schwer. Der Rhön-Rundweg um Gersfeld, die Wildpark-Runde im Ehrengrund oder die Tour über den Dammel – es ist für jeden eine passende Tour dabei.

Wildpark-Runde

3,0 km | 92 Höhenmeter | ca. 0:45 Stunde

Ein kurzer Rundweg mit geringen und mäßigen Anstiegen. Ein sonniger, aber von Bäumen gesäumter Weg, der dadurch immer wieder Gelegenheit bietet entlang des Wanderverlaufs Schatten aufzusuchen. Start- und Zielpunkt ist der Parkplatz Am Dammel in Gersfeld.

Scheibelbach-Runde

3,2 km | 120 Höhenmeter | ca. 1 Stunde

Auf einer Länge von 3,2 Kilometern mit 120 Höhenmeter erwartet Sie unberührte Natur inmitten einer wunderschönen Landschaft. Bei einer Dauer von ca. 1 Stunde ist der Start- und Zielpunkt der Parkplatz am Schützenhaus in Gersfeld.

Was bedeutet Heilklima?

Generell ist Heilklima sowohl zur Stärkung des Organismus als auch für die Regeneration und die Behandlung akuter Erkrankungen geeignet. Zur Therapie im Heilklima werden, je nach Krankheit und nach individueller Konstitution, stimulierende Faktoren und Schonfaktoren so genutzt, dass der Körper sich regenerieren oder auch abhärten und vor Erkrankungen schützen kann.

Klimaterrainwege



Bei einer Heilklima-Wanderung sind drei Einflüsse für den optimalen Erfolg zu berücksichtigen. Der Weg stellt in Abhängigkeit von seiner Länge, seinen Steigungen und seinem Untergrund unterschiedliche Anforderungen. Zudem legt das Wetter die Bedingungen zur Wärmeabgabe fest. Je nach Temperatur-, Feuchte-, Strahlungs- und Windverhältnissen werden bestimmte Ansprüche an das Thermoregulations- und damit auch an das Herz-Kreis-



Konberg-Schlosspark-Runde

6,7 km | 180 Höhenmeter | ca. 1:50 Stunde

Auf einer Länge von insgesamt 6,7 Kilometern erwarten Sie wenig starke Anstiege, eine Aussicht über die Stadt Gersfeld, sowie wunderschöne Landschaft. Bei einer Dauer unter 2 Stunden bildet die Tourist-Information in Gersfeld für diesen Rundweg den Start- und Zielpunkt.

Dammel-Runde

6,7 km | 228 Höhenmeter | ca. 1:40 Stunde

Der Rundweg von mittlerer Länge mit geringen, mäßigen und wenig starken Anstiegen bietet immer wieder eine schöne Aussicht und wunderschöne Landschaft. Der Parkplatz Am Dammel in Gersfeld ist Start- und Zielpunkt für diesen Rundweg.

Klimaterrainwege

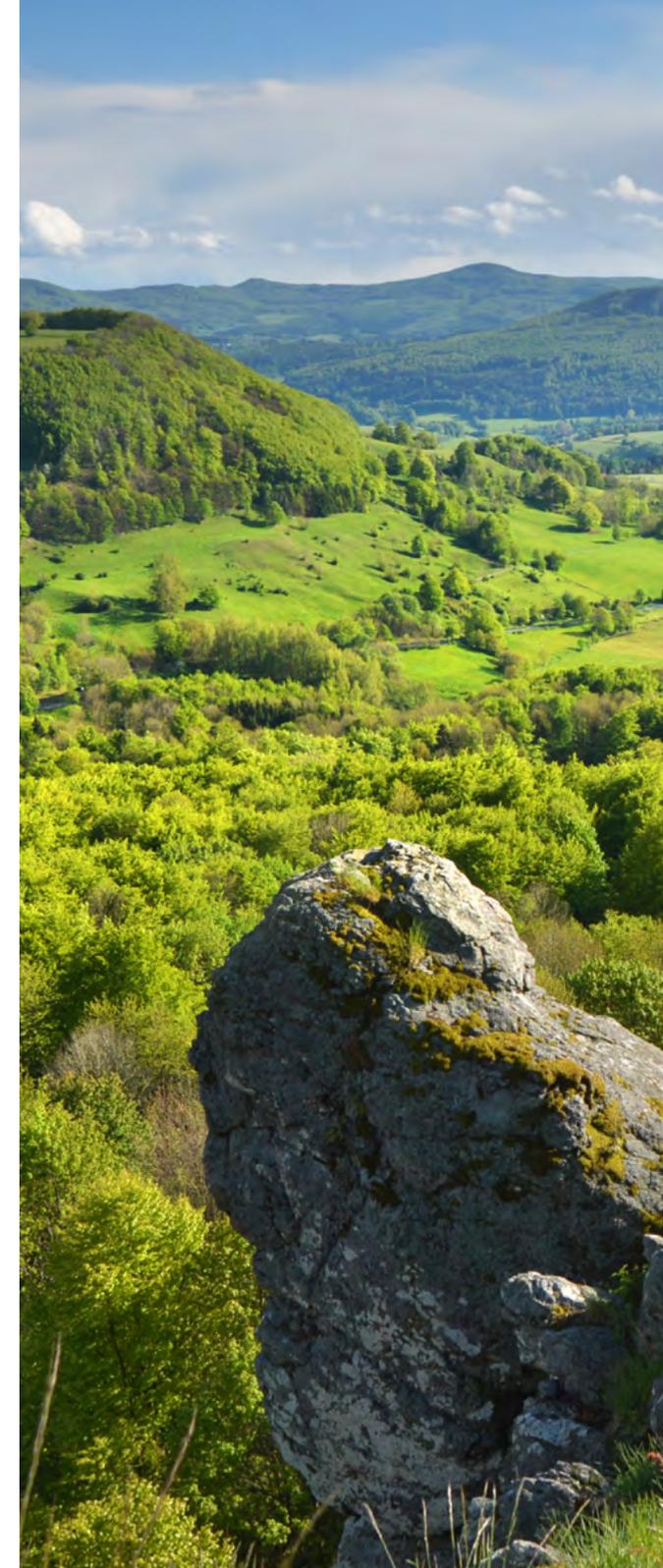


lauf-System gestellt. Nicht zuletzt liegt es an Ihnen, wie sehr Sie gefordert werden. Alter, Gesundheitszustand und Fitness spielen dabei eine Rolle. Um den optimalen Effekt eines körperlichen Ausdauertrainings zu erreichen, muss die Belastung entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit richtig gewählt werden.

Kaskadenschlucht-Runde

11,9 km | 366 Höhenmeter | ca. 4 Stunden

Auf einer Länge von insgesamt 11,9 Kilometern mit 366 Höhenmetern erwarten Sie faunistische und botanische Highlights sowie eine atemberaubende Aussicht und wunderschöne Landschaft. Bei einer Dauer von ca. 4 Stunden bildet die Tourist-Information in Gersfeld Start- und Zielpunkt.





Natur, Gesundheit, Harmonie - Wohlfühlklima

Klimatherapie - für die Gesundheitsförderung



Naturheilverfahren

Zu den Naturheilverfahren gehören Sonne, Licht, Luft, Bewegung, Ruhe, Nahrung, Wasser, Kälte, Erde, Atmung, Gedanken, Gefühle und Willen. In einem weiter gefassten Verständnis werden auch „natürliche“ Arzneimittel, vor allem Heilpflanzen und deren Zubereitung einbezogen.

Diese Naturheilverfahren werden in Gersfeld angeboten:

- Phytotherapie
- Hydro- und Balneotherapie
- Bewegungstherapie
- Diätetik
- Heliotherapie



Burnout-Prävention – Stressbewältigung

Ein Burnout-Syndrom bzw. Ausgebranntsein ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Sämtliche Energien scheinen abhanden gekommen, sodass es häufig auch einfach heißt: „Mein Akku ist leer!“ Laden Sie diesen Akku in Gersfeld wieder auf!

Verschiedene Programme und Seminare zur Burnout-Prävention unterstützen Sie dabei, Ihre persönlichen Lebens- und Arbeitsbereiche – durch eine veränderte individuelle Schwerpunktsetzung – neu auszubalancieren. Kommen Sie nach Gersfeld, genießen Sie das heilende Klima mitten in der Rhön und laden Sie ihre „Akkus“ wieder auf, um mit neuer Energie in den Alltag zu starten. Nutzen Sie neben sportlicher Betätigung und gesunder Ernährung auch die Entspannungsübungen.

Stressbewältigung bzw. Stressmanagement kann erlernt werden, um psychisch belastenden Stress zu verringern oder ganz abzubauen. Es werden verschiedene Verfahren angeboten, um ihre Widerstandsfähigkeit und Selbstheilungskräfte gegen innere und äußere Belastungen zu stärken und die Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten. Diese Maßnahmen streben häufig als vage Ziele an, ein „Inneres im Fluss sein“ und ein Aufgehen in einer Tätigkeit, ohne Stress durch Über- oder Unterforderung.

Wanderparadies



Sanfte Höhen und stille Pfade

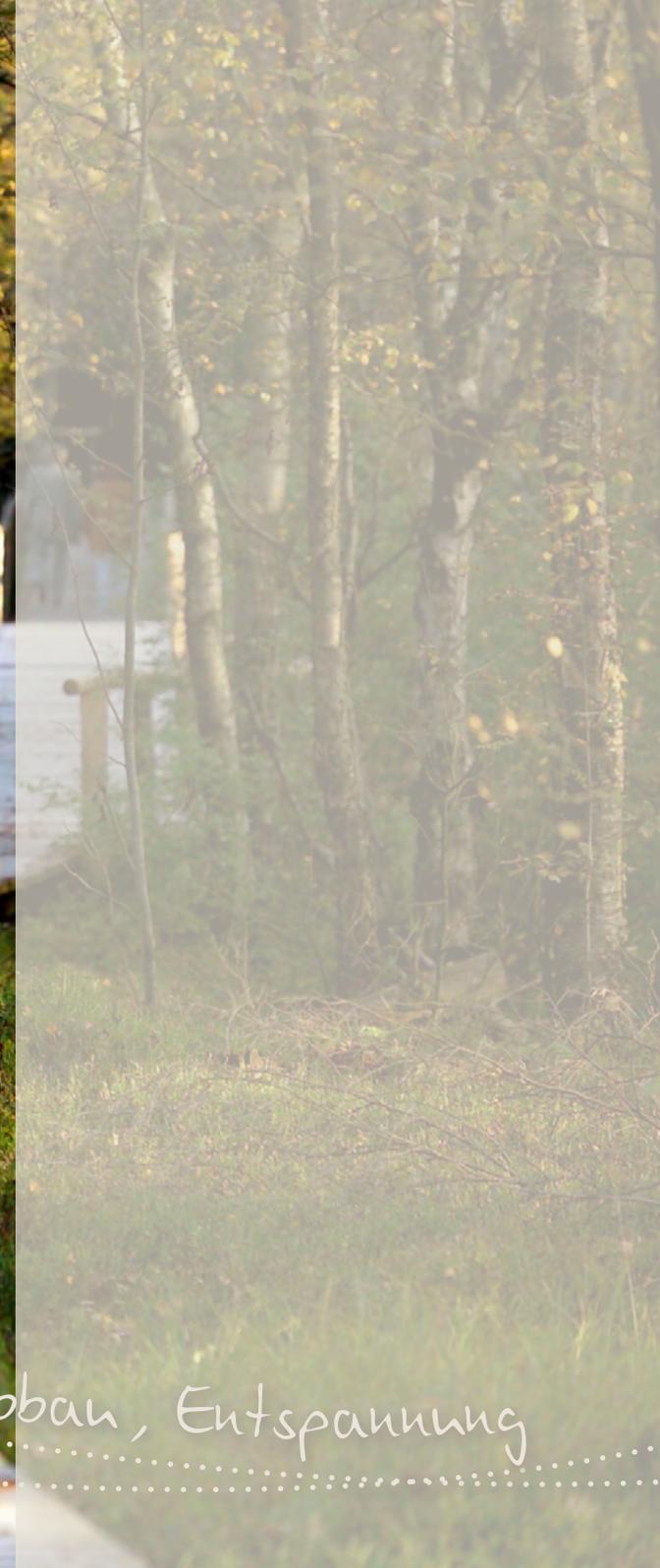
Erleben Sie Natur auf gut ausgeschilderten Wegen, mit herrlichen Ausblicken. Als heilklimatischer Kurort im Herzen der Rhön ist Gersfeld der ideale Ausgangspunkt. Auf Rhönrundwegen und Extratouren erleben Sie klare Luft, Weitblicke und die ruhige Schönheit des UNESCO-Biosphärenreservats.

Hier laden sanfte Höhen und stille Pfade dazu ein, die Natur zu genießen – Schritt für Schritt, im eigenen Tempo. Einfach draußen sein. Einfach durchatmen.

Egal ob Sie ein erfahrener Wanderprofi sind oder einfach nur einen entspannten Spaziergang in der Natur genießen möchten - die gut ausgeschilderten Wege rund um Gersfeld halten für jeden Geschmack und jede Kondition das Richtige bereit. Ihr unvergessliches Wanderabenteuer in der Rhön beginnt hier!

Eine kostenfreie Wanderbroschüre zu den Rundwanderwegen und 3 Extratouren erhalten Sie in der Tourist-Information.





Wandern, Stressabbau, Entspannung



Naturheilverfahren, Wellness - sanfte Erholung

Gesundheitsstadt Gersfeld



Klinik Dr. von Rosen

In der Klinik Dr. von Rosen werden alte Erfahrungen der Naturheilkunde sowie moderne Erkenntnisse der Schulmedizin in Übereinstimmung gebracht und konsequent in eine, den ganzen Menschen umfassende, Behandlung umgesetzt.

Körperliche, seelische und geistige Faktoren werden dabei gleichzeitig beachtet und entsprechend behandelt. Das Bestreben ist, Ihre Beschwerden mit einem umfassenden Therapiekonzept zu erfassen, zu bessern und möglichst auszuheilen.

Rhön-Klinik Küppelsmühle

Die Rhön-Klinik Küppelsmühle bietet stationäre, teilstationäre oder ambulante Vorsorgemaßnahmen sowie Rehabilitationsmaßnahmen, Anschlussheilbehandlungen, allgemeine Heilverfahren und Pauschaluren an.

Sie grenzt an den Schlosspark von Gersfeld und liegt mit einer schönen Aussicht über die Stadt nah am Stadtkern.

Der Schlosspark Gersfeld

Gleich drei geschichtsträchtige Gebäude sind im idyllischen Gersfelder Schlosspark zu bewundern. Das Barockschloss als ehemaliges Wohnhaus, das Obere Schloss als ehemalige Wasserburg und zum anderen das Mittlere Schloss, welches lange Zeit als Herrschaftsgericht diente.



Wildpark



Entdecken Sie Gersfelds wilde Seite

Spazieren Sie durch das idyllische Wiesental im Ehrengrund und entdecken Sie über 150 Tiere in ihren Gehegen mit ausgedehnten Wald- und Wiesenflächen. Die Vielfalt der europäischen Tier- und Pflanzenwelt in Wald und Wiesen spüren Sie hautnah in ihrem natürlichen Umfeld, in einem der anerkannt schönsten und natürlichsten Einrichtungen Deutschlands.

Die zum größten Teil barrierefreien Rundwege führen Sie durch das Wiesental eingebettet, in Misch- und Nadelwälder. Verweilen Sie am großen Teich, auf dem sich Wildvögel und Flugwild tummeln oder entdecken Sie Rot-, Dam- und Rehwild, Dybowski-, Muffel- und Schwarzwild, Steinböcke und Gämsen in den Gehegen. Die Tiere lassen sich von Ihnen als Gäste nicht in ihrem Tagesrhythmus stören und freuen sich auf eine Handvoll Futter, das Sie an

speziellen Futterstellen an den Wegen oder an der Wildpark-Kasse erhalten. Ganz aus der Nähe können Sie Waschbären, Kaninchen, Fasane, Pfauen, Reb- und Birkhühner und Uhus beobachten. Aber auch Otter, Wisente und Wildkatzen leben im Wildpark. Auf Schritt und Tritt entdecken Sie das Zuhause der Wildtiere in ihrer natürlichen Umgebung. Besonders nah kommen Sie dabei den neugierigen Ziegen im Streichelgehege.

Wildpark



Für eine kleinere Verschnaufpause finden Sie überall im Wildpark Sitzbänke, von denen aus Sie die Wildtiere in Ruhe beobachten können.

Der Wildpark Gersfeld ist ganzjährig geöffnet und immer wieder einen Besuch wert. Es gibt über das ganze Jahr verteilt Sonderveranstaltungen. Zudem lädt die Wildpark-Stube herzlich zu Kaffee und Kuchen oder zu kleinen Gerichten ein.

Weitere Informationen und aktuelle Termine finden Sie an der Kasse des Wildpark oder im Internet unter:

www.wildpark-gersfeld.de

Öffnungszeiten (ganzjährig):

April – Oktober: 09:00 – 18:00 Uhr

November – März: 10:00 – 16:00 Uhr

Führungen:

auf Anfrage in der Tourist-Information





Freibäder in Gersfeld



Freibad Ehrengrund

Das Freibad liegt wunderschön im Ehrengrund in Gersfeld und kann von allen Bewohnern aus Gersfeld und den Stadtteilen gut erreicht werden. Es bietet kostenfreie Parkplätze und ist mit vielen tollen Attraktionen ausgestattet.

Das Bad verfügt über eine 60 Meter lange Röhrenrutsche, die in das beheizte 50 Meter Becken mit Nichtschwimmerbereich mündet. An kälteren Tagen gelangt man durch den Wärmebereich mit Durchschwimmkanal in das Becken. An warmen Tagen können Mutige vom 1m- oder 3m-Sprungbrett in das Wasser springen.

Für die kleinen Badegäste gibt es ein Kinder- und Babyschwimmbecken, welches über eine Rutsche und ein Sonnensegel verfügt. Eine großflächige Liegewiese mit natürlicher Beschattung sowie die Sonnenterrasse mit

Kiosk laden zum Verweilen ein. Sportlich Begeisterte können sich auf dem Beachvolleyballplatz oder beim Tischtennis vergnügen. Das Freibad bietet viel Platz für Spaß, Spiel und Entspannung.

Öffnungszeiten:

Mitte Mai – Anfang September
täglich von 09:30 – 19:30 Uhr

Freibäder in Gersfeld



Freibad Dalherda

Das höchstgelegene Schwimmbad Hessens liegt idyllisch eingebettet, zwischen Wiesen und Wäldern, am Rande des kleinen Stadtteils Dalherda und bietet für Badegäste kostenfreie Parkplätze.

Das Freibad verfügt über ein beheiztes 25-Meter-Becken, über ein Sprungbrett sowie über einen attraktiven Wasserspielplatz für die Kleinsten.

Eine sehr große und weitläufige Liegewiese schafft Ruhe und Entspannung für die Badegäste. Eine überdachte Terrasse sowie kostenlose Liegestühle und ein Kiosk laden zum Verweilen ein. Das Freibad bietet so für jeden Besucher viel Platz für Spaß und Erholung.

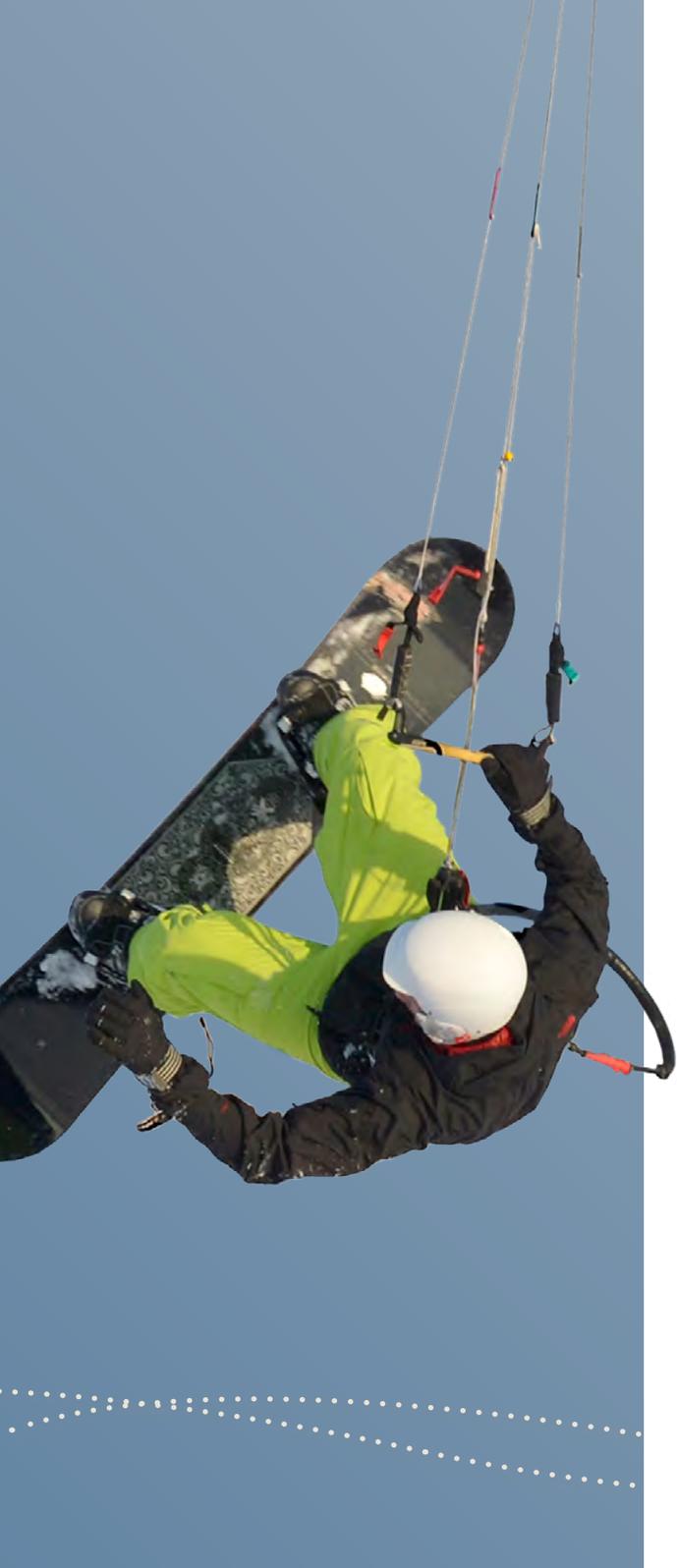
Öffnungszeiten je nach Wetterlage:

Ende Mai – Ende August
täglich von 10:00 – 19:00 Uhr

Freibad Dalherda

Wussten Sie, dass das Freibad in Dalherda das höchstgelegene Schwimmbad Hessens ist?

Es liegt auf 671 Höhenmetern.



Winter in der Rhön



Winterwandern in der Rhön

Auch im Winter ist die Rhön ein wunderbares Urlaubsziel. Ob Wintersport oder Erholung bei langen Spaziergängen – Gersfeld präsentiert sich dank seiner hohen Lage in der kalten Jahreszeit als traumhafte, weiß glitzernde Winterwelt.

Skigebiete an Wasserkuppe & Simmelsberg

Gersfeld ist im Winter Treffpunkt für Wintersportler. Rund um Gersfeld laden zahlreiche Skilifte auf der Wasserkuppe, am Zuckerfeld und am Simmelsberg zum alpinen Skifahren ein. Ein besonderes Erlebnis ist das Snow-kiting an der Wasserkuppe.



Loipenzentrum

Das Loipenzentrum ist vom Deutschen Skiverband (DSV) als Nordic-Aktiv-Zentrum zertifiziert und bietet eine Vielzahl gut gepflegter und beschilderter Loipen. Das Infozentrum am Roten Moor ist nicht nur im Winter zentraler Ausgangspunkt für Skilanglauf, sondern auch im Sommer Ausgangspunkt für Nordic Walking, Mountainbiken und Wandern.

Radweg & Anbindung



Radfahren

In und um Gersfeld finden Sie eine große Auswahl professionell beschilderter Radwanderwege aller Schwierigkeitsgrade.

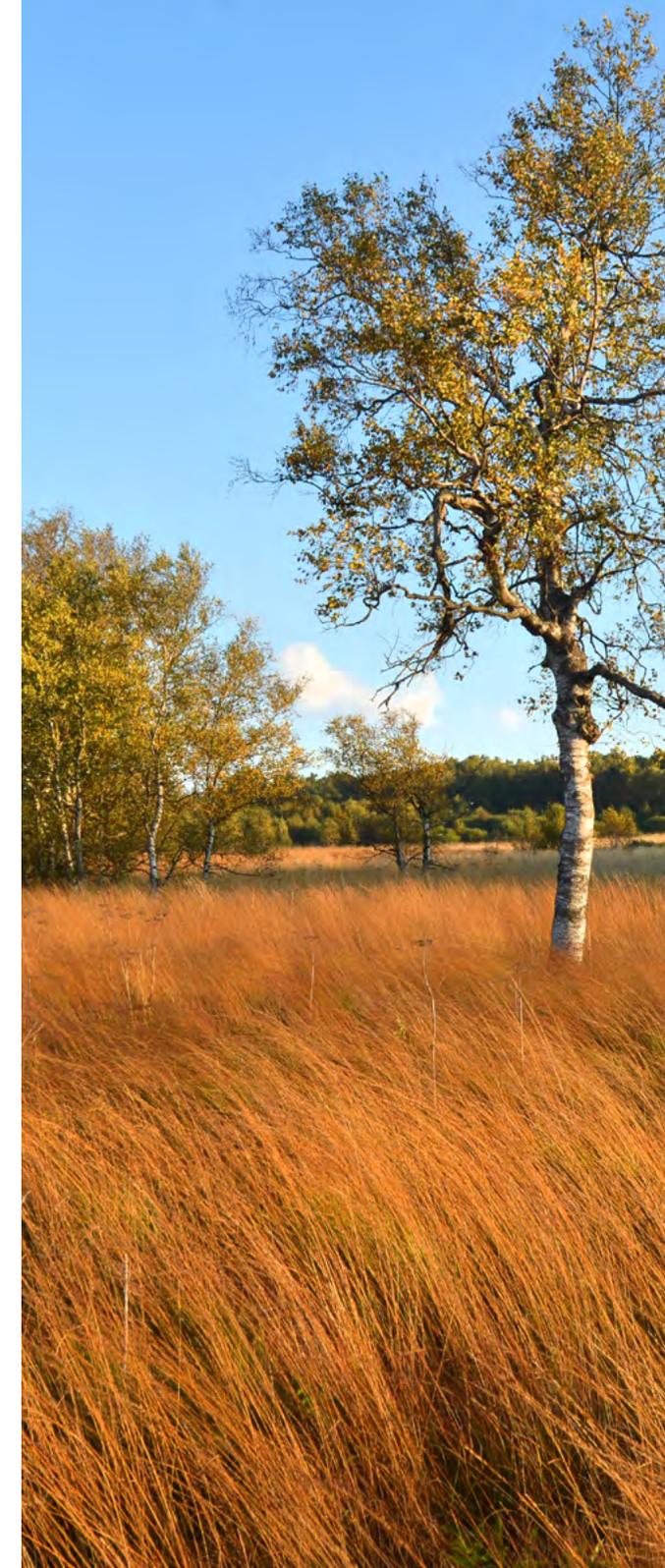
Zu den beliebtesten Strecken zählt die ca. 30 Kilometer lange erste Etappe des 234 Kilometer langen Fuldaradweges R1, von Gersfeld in die Barockstadt Fulda. Aber auch für geübtere Fahrer und Mountainbiker bietet Gersfeld ideale Bedingungen. Die zahlreichen Erhebungen wie beispielsweise Wasserkuppe und Himmeldunkberg laden mit hervorragend ausgeschilderten Strecken aller Schwierigkeitsgrade zu abwechslungsreichen Touren ein.



Anbindung

Sie erreichen Gersfeld mit dem Auto über die B279 von Fulda oder Bad Neustadt sowie mit dem Zug ab Fulda. Fulda verfügt über einen ICE-Halt und von dort aus können Sie mit der Rhönbahn nach Gersfeld fahren. Auch von Bad Neustadt aus erreichen Sie Gersfeld bequem mit der Buslinie 810.

Je nachdem, wo sich ihre Unterkunft befindet, können individuelle Abholungen vereinbart werden oder der Transport ihres Gepäcks organisiert werden. Fragen Sie einfach nach – wir sind gerne für Sie da!





Herausgeber: Stadt Gersfeld | Herstellung: ANNI | Bilder: Stadt Gersfeld, Armin Müller, Wolfgang Zebisch

WIR SIND FÜR SIE DA

Tourist-Information
Brückenstraße 1
36129 Gersfeld (Rhön)

Telefon 0 66 54 17 80

tourist-info@gersfeld.de
www.gersfeld.de