



OSTBAYERN-PRESSEDIENST Februar 2020

[Pflücke das Glück – Wellness für eine kleine Auszeit](#)

Wellnessurlaub ist ein Trend im Bayerischen Wald
Chaleturlaub – im Bergdorf Sterr in Viechtach
Wellness-Auszeit am Eixendorfer See im Oberpfälzer Wald
Königsnacht im Romantikhôtel Hirschen in Parsberg
Frühlingserwachen im Hotel Drei-Quellen-Therme in Bad Griesbach
Wellness zu zweit für zwei Tage im Hotel Eisvogel in Bad Gögging

[PANDURENSTEIG – abenteuerlich schöner Fernwanderweg](#)

Pandurensteig: Acht Etappen, 175 Kilometer auf historischen Pfaden

[BAYERISCHER WALD – erfrischend natürlich](#)

Phantastischer Bayerischer Wald:
Den Sternenhimmel bestaunen, in der Natur aktiv sein, Auszeit genießen
Prima Klima im Luftkurort Hauzenberg
Unterwegs mit dem Woid Woife, dem Wildtierflüsterer in Bodenmais
Regentalradweg: Biotope, Flusslandschaft und Radgenuss
Yoga und Natur im Wildniscamp am Falkenstein

[OBERPFÄLZER WALD – schlicht und ergreifend schön](#)

Wanderungen mit Kindern, die ganz bestimmt nicht langweilig werden im Oberpfälzer Wald
Übernachten im Schlaffass, toben auf der Pirateninsel in Flossenbürg

[BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume](#)

Hollwecks Landoase – Chaletdorf als Ruheinsel - in Pilsach bei Neumarkt i.OPf.

[BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND – da sprudelt das Leben](#)

Grün-Alarm: Frühling am Donau-Panoramaweg
Kraftquelle Thermalwasser im Bayerischen Thermenland
Allergikerfreundliches Bad Füssing

[OSTBAYERISCHE STÄDTE – neun Mal Stadterlebnis pur](#)

Naturkundemuseum Ostbayern – ein Treffpunkt für Naturinteressierte in Regensburg
Passau im Frühling
Kostbare Schätze und unerhörte Geschichten in Neumarkt

[FOKUS AUF – Dreimal Besonders aus Ostbayern](#)

Tschechische Kunst in Bayerisch Eisenstein
Steinzeitmuseum in Landau an der Isar
Bixl 2020 – Glasausstellung in Zwiesel

NEU: PartnerNet

Auf unserer neuen Wissens- und Netzwerkplattform finden Sie stets aktuelle Informationen sowie unsere Pressemitteilungen:

<https://Partner.ostbayern-tourismus.de>

Kostenlose Text- und Fotoreportagen aus Ostbayern: www.obx-news.de.

Ich bin gerne persönlich für Sie da: Ulrike Eberl-Walter (Tel. 0941 58539-12 eberl-walter@ostbayern-tourismus.de)

Pflücke das Glück – Wellness für eine kleine Auszeit

Wellnessurlaub ist ein Trend im Bayerischen Wald

Regensburg (tvo). Ein Wellnessurlaub ist Teil eines gesunden und glücklichen Lebensstils. Wo sprudelt meine Quelle des Glücks? Wo darf ich einfach nur ich sein? Wellness ist ein ganzheitliches Angebot für Körper und Seele: Der Natur ganz nah, die Sinne verwöhnen und dem Körper Gutes tun, dabei viel Raum zum Chillen, für sinnliches Vergnügen und gemeinsam Zeit verbringen.

„In Zeiten der Urbanisierung und Schnelllebigkeit suchen Menschen Ruhe, Zeit und Aufmerksamkeit, daher ist Wellness der nachhaltigste Trend unserer Zeit“, sagt Dr. Michael Braun, Vorstand des Tourismusverbandes Ostbayern, „mit rund 60 Vier- und Vier-Sterne-Superior, sowie einem Fünf-Sterne-Hotel ist der Bayerische Wald ein einzigartiges weitläufiges Wellness-Ressort für Erholungssuchende.“

Naturwellness im Holzchalet, Weitblick in einer modernen Suite, Luxus im Fünf-Sterne-Hotel – alles darf sein, denn der Trend zur kurzen Auszeit zwischendurch soll rundum wohltun. Mit den Premiumpartnern Bayerischer Wald haben sich die erstklassigen Hotels der Mittelgebirgsregion zusammengeschlossen. So bietet sich eine breite Auswahl für jeden Geschmack. Der kostenlose Katalog ist erhältlich unter www.bayerischer-wald.de. Alle Hotels unter <https://www.bayerischer-wald.de/Urlaub-buchen/Premiumpartner>

Chaleturlaub – im Bergdorf Sterr in Viechtach

Viechtach (tvo). Urig, stilvoll und exklusiv: Holzchalets erobern den Bayerischen Wald. Im Stil rustikaler Berghütten gebaut, vereinen sie Wohlfühl-Ambiente mit Ruhe, Wellness und grandiosen Fernsichten. Private Sauna, Sonnenterrasse und Außen-Whirlpool für ungestörte Zweisamkeit, hochwertige Ausstattung für luxuriöses Wohngefühl. Die Altholz-Chalets des Bergdorfs Sterr in Viechtach sind ideale Hideaways für Ruhesuchende und Paare. In wildromantischer Natur auf rund 700 Meter Höhe gelegen, bieten sie einen atemberaubenden Panoramablick auf das Regental und die umliegenden Berge. Nur 100 Schritte entfernt befindet sich das Vier-Sterne-Burghotel Sterr, dessen weitläufige Wellnesslandschaft mit Sauna-Variationen und beheizten Pools auch den Chalet-Gästen zur Verfügung steht. Vier Chalets für jeweils zwei Personen bieten auf zwei Etagen und 115 Quadratmetern zwei Balkone, privaten Wohlfühlbereich mit Sauna, Dusche und Ruhebett, einen offenen Wohn- und Essbereich sowie ein Schlafzimmer mit freistehender Badewanne. Bis zu jeweils vier Personen haben in den zwei größeren, 120 Quadratmeter großen Chalets komfortabel Platz. Das Drei-Tages-Arrangement Wohlfühl-Wochenende mit Frühstück und einem Abendessen, Nutzung des Wellnessbereichs im Burghotel Sterr sowie Ganzkörpermassage ist für ab 655 Euro pro Person buchbar unter www.bergdorf.de.

Kleine Wellness-Auszeit am Eixendorfer See im Oberpfälzer Wald

Neunburg vorm Wald (tvo). Lust auf eine kleine Auszeit zwischendurch? Mit bester Weiterempfehlungsrates und einem hervorragenden Preis-Leistungsverhältnis ist das Panoramahotel am See in Neunburg vorm Wald eine ideale Wahl. Das Drei-Sterne-Hotel liegt direkt am Eixendorfer See mit freiem Blick aufs Wasser und in die geruhsame Waldlandschaft des Oberpfälzer Wald. Das Wellness-Angebot ist mit zwei, fünf oder sieben Übernachtungen buchbar und enthält reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen als 3-Gänge-Wahlmenü, eine Flasche Sekt, Benutzung der Saunalandschaft mit Sauna, Sanarium und Dampfbad, 20 Prozent Rabatt auf alle zusätzlichen Anwendungen und weitere Extras. Das Arrangement mit zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive klassische Rückenmassage ist für ab 195 Euro pro Person buchbar. Übrigens: Um den Eixendorfer See führt ein knapp 15 Kilometer langer Rundweg mit Schautafeln. Interessante Einblicke in die Natur, spannende Weitblicke über das Wasser und natürliche Wege um den See und durch das Schwarzachtal: So lässt sich eine Wellness-Auszeit prima mit sportlicher Bewegung an der frischen Luft verbinden. Information und Buchung unter www.panorama-hotel-am-see.de.

Königsnacht im Romantikhôtel Hirschen in Parsberg

Parsberg (tvo). Vom ehemaligen Erbhof zum Romantikhôtel mit Spa: Die stilvollen Hirschenhotels im schönen Städtchen Parsberg sind nicht nur das kulinarische Ziel der Region, sondern auch bei Urlaubsgästen sehr beliebt. Spezialitäten aus der hauseigenen Metzgerei, dazu feinperliges Hefepils vom Winklerbräu im Restaurant Wirtsstuben, süffiges Blobb-Bier aus der hauseigenen Brauerei in der Hirschenblobb-Bar oder Wine and Fine Dining im Gourmetrestaurant Hirschkönig - die Hotelgäste des Hirschenhotels genießen stets raffiniert angerichtete Spitzenküche aus besten regionalen Zutaten. Eine weitere Besonderheit sind die Wellnessanwendungen mit sorgfältig ausgewählten Wohlfühlzutaten aus der Region, etwa frisch aufbereitetes Heu von heimischen Laberwiesen für das Oberpfälzer Heubad oder Honig aus der eigenen Imkerei für ein süßes Schönheitsbad. Zahlreiche weitere Anwendungen runden das exzellente Wellnessangebot ab. Das Arrangement Königsnacht verbindet kulinarische Raffinesse mit wohltuender Wellness und lädt zum köstlichen Kurzurlaub mit Sechs-Gang-Gourmetmenü ein. In der Pauschale enthalten sind außerdem eine Übernachtung in Wunschkategorie, Nutzung der Garten Spa im Gartenhaus mit Indoor-Pool, Sauna- und Beautybereich mit Kräuterschwitzstube, Dampfbad und Kneippbereich sowie ein kuscheliger Leihbademantel. Der Preis beträgt ab 178 Euro pro Person.

Kultur-Tipp: Das Romantikhôtel Hirschen liegt zu Füßen der erstmals im 13. Jahrhundert erwähnten Burg Parsberg, die auf einem Felsplateau über dem Tal der Schwarzen Laber thront. Sehenswert ist das Burgmuseum mit seiner historischen, volkskundlichen und zeitgeschichtlichen Sammlung. Zudem finden auf der Burg auch Feste und Theateraufführungen statt. Information und Buchung unter www.hirschenhotels.com, www.burg-parsberg.de.

Frühlingserwachen im Hotel Drei-Quellen-Therme in Bad Griesbach

Bad Griesbach (tvo). Mit Wellness, Golf und Genuss in den Frühling starten? Im niederbayerischen Bad Griesbach werden alle drei Urlaubswünsche wahr. Das Vier-Sterne-Hotel Hotel Drei Quellen Therme ist über einen Bademantelgang mit der Bad Griesbacher Wohlfühltherme verbunden. Je nach Lust und Laune wechseln die Hotelgäste ganz einfach zwischen dem hoteleigenen Wellnessbereich und wohlig-warmen Thermalpools. Die ersten Sonnenstrahlen im Gesicht spüren und eine Runde Golf spielen? Auch dafür ist das Hotel Drei Quellen Therme eine gute Wahl. Sechs 18-Loch-Meisterschaftsplätze, drei 9-Loch-Anlagen und das berühmte Golfodrom mit 210 Rasenabschlagplätzen konstituieren Bad Griesbachs Ruf als Europas führende Golfregion. Im Stil englischer Clubs und Landhäuser mit bequemen Sesseln und Sofas sowie hochwertigen Stoffen eingerichtet, lädt das Hotel zu genussvollen Abenden ein: Im hauseigenen Weinkeller lagern exzellente Flaschen und im Humidor eine exquisite Auswahl kubanischer Zigarren. Ab drei Übernachtungen können Gäste das Paket Frühlingserwachen zum Preis von 64 Euro pro Person buchen. Enthalten sind eine Rückenmassage, eine Pediküre sowie eine Thermenkarte bis dreieinhalb Stunden Badezeit.

Information und Buchung unter www.hotel-dreiquellen.de.

Wellness zu zweit für zwei Tage im Hotel Eisvogel in Bad Gögging

Bad Gögging (tvo). Moderne Architektur, gehobene Ausstattung, Wellness und bayerische Küche. Das mit vier Sternen ausgezeichnete Wellness- und Genusshotel Eisvogel inmitten wildromantischer Donauauen ist eine ideale Adresse für anspruchsvolle Ruhesuchende und Liebhaber traditioneller Küche. Der an das Hotel angebundene Gasthof Eisvogel wurde bereits mehrfach als einer der bayernweit besten Gasthöfe ausgezeichnet. In gemütlichen, altbayerisch eingerichteten Stuben genießen Gäste regionale Leckereien und internationale Kreationen. Saisonale Produkte wie Spargel, Erdbeeren, Himbeeren, Kürbis und Kartoffeln kommen dabei vom eigenen Bauernhof direkt in die Gasthofküche. Auf Zutaten aus der Region setzt man auch im 1.600 Quadratmeter großen Eisvogel SPA. Hier entspannen Gäste mit pflegender Hopfen-Wellness, der Hopfen für die aromatischen Bäder, Packungen und Massagen – eine Spezialität des Hauses – wächst quasi vor der Hoteltür im Hopfenland Hallertau. Zwei Etagen mit 15 Anwendungsräumen, darunter zwei Spa-Suiten für Spa-Zeit zu zweit, sowie ein großes Badhaus mit Schwimmbad und Saunalandschaft laden zum Entspannen, Faulenzen und gepflegten Nichtstun ein. Das Arrangement Eisvogel Wellness Wochenende mit zwei Nächten ist ganzjährig buchbar und kostet ab 270 Euro pro Person. Darin enthalten sind zwei Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet im Wintergarten, Eisvogel Wohlfühlleistungen, Eisvogel Faulenzerpension oder Eisvogel Verwöhnpension, Aromaölmassage, Kosmetikbehandlung Maria Galland für sie und ihn, Gästebegrüßung mit Sektempfang am Freitagabend und freie Nutzung des Badhauses im Eisvogel SPA. www.hotel-eisvogel.de

PANDURENSTEIG – abenteuerlich schöner Fernwanderweg

Pandurensteig: Acht Etappen, 175 Kilometer auf historischen Pfaden

Regensburg (tvo). Abenteuerlich und malerisch schön. In acht Etappen folgt der Pandurensteig zwischen Waldmünchen und Passau der historischen Route, welche die Panduren 1742 bei ihrem Feldzug im Österreichischen Erbfolgekrieg eingeschlagen haben. Naturschutzgebiete und Flusslandschaften, Geotope und Burgen machen den 175 Kilometer langen Fernwanderweg, der die beliebten Wanderrouen Pfahlwanderweg und Ilztalwanderweg verbindet, zu einer der schönsten Wanderstrecken Deutschlands. Zu einer Kulturreise wird die Wanderung auf dem Pandurensteig im Sommer, wenn das Freilichtspiel „Trenck der Pandur“ in Waldmünchen und das historische Pandurenfest im Glasmacherort Spiegelau die Zuschauer in längst vergangene Zeiten entführen.

Schwarzer Säbel auf rotem Hintergrund – da geht es lang!

Startpunkt des mit schwarzem Säbel auf rotem Grund markierten Wanderweges ist Waldmünchen. Über idyllisches Bergland mit Fernblicken bis nach Tschechien, die historische Handelsstadt Cham und das Vogelschutzgebiet Rötelseeweier gelangt der Wanderer zu einem der schönsten Geotope Bayerns: dem Pfahl. Ein insgesamt 150 Kilometer langes Quarzriff, das bei Prackenbach und Viechtach als bis zu 30 Meter hohe Quarzformationen in Erscheinung tritt und von malerischen Kiefern-Eichen-Wäldern bewachsen ist. Vorbei an Felswänden, Steinbrüchen und mehreren Naturschutzgebieten führt der Pandurensteig am schönen Ufer des Schwarze Regen in die Stadt Regen und weiter zur Burgruine Weißenstein mit dem Gläsernen Wald – einer einzigartigen, 2.000 Quadratmeter großen Open-Air-Galerie mit meterhohen Kunstwerken aus dem traditionellen Bayerwald-Werkstoff Glas. Vom alten Klosterort Rinchnach führt der Pandurensteig auf malerischen Wurzelpfaden auf den Kamm des rund 950 Meter hohen Wagen Sonnenriegels mit Gipfelkreuz und kleiner Kapelle. Ein schöner Ort, um eine kurze Pause einzulegen und den Blick über das Bergpanorama des Bayerischen Waldes schweifen zu lassen. Ab Spiegelau beginnt dann eine abwechslungsreiche Berg- und Talwanderung mit zahlreichen Waldpassagen und Sehenswürdigkeiten wie dem Golddorf Perlesreut, Schloss Fürsteneck und Passau mit historischer Altstadt. Audio-Guides und ausführliche Etappenbeschreibungen zum Download findet man unter www.pandurensteig-wandern.de. Eine kostenlose Broschüre ist erhältlich unter www.ostbayern-tourismus.de.

Wanderurlaub auf dem Pandurensteig ab 429 Euro

Eine organisierte Wanderreise auf dem Pandurensteig mit oder ohne Gepäck ist zum Preis von ab 429 Euro pro Person buchbar. Darin enthalten sind neun Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück und drei Wanderkarten. Gepäcktransfer für bis zu vier Personen kostet 152 Euro extra. Wer nur einen Teil des Pandurensteigs wandern oder lieber von Passau nach Waldmünchen gehen möchte, fordert ein individuelles Angebot an unter www.wandern-goldsteig.de.

BAYERISCHER WALD – erfrischend natürlich

Phantastischer Bayerischer Wald:

Den Sternenhimmel bestauen, in der Natur aktiv sein, Auszeit genießen

Regensburg(tvo). Das Sonnenlicht legt sich gleißend über den Wald, die blaue Stunde naht. Die Berge des Bayerischen Waldes, gerade noch Bergkuppe hinter Bergkuppe, verschmelzen im blauen Licht, bis die Dunkelheit die Konturen schluckt und die Lichter der Orte und die Sterne am Himmel eine neue Landschaft zaubern.

Sternenhimmel

Wer jetzt unterwegs ist, erlebt diese neue, meist verborgene Welt des Waldes. Eine Tour mit Stirnlampe, eine Fackelwanderung - beides wegen der Tierwelt nur auf ausgewiesenen Strecken - oder nur ein paar Schritte vor das Quartier eröffnen ein faszinierendes Erlebnis. Wo in Städten durch die Luftverschmutzung nur die hellsten Sterne zu erkennen sind, umspannt einen im Bayerischen Wald ein unvorstellbar beeindruckendes Firmament übersät mit unzähligen Sternen. Die Milchstraße funkelt wie ein Diadem am Himmel. Gewöhnt man seine Augen lange genug an die Dunkelheit, ohne dazwischen aufs Display des Mobiltelefons zu schauen oder eine andere Lichtquelle zu nutzen, werden immer mehr Sterne am Himmel sichtbar. Im Bayerischen Wald ist die Luft besonders rein. Selbst mit einem einfachen Fernglas ist beispielsweise die Mondoberfläche gut sichtbar oder man kann so machen Doppelstern oder Sternenhaufen ausfindig machen.

Waldlandschaft wirkt Wunder

Die einen wollen Spazieren gehen, gut essen und in der Wellnesslandschaft chillen, die anderen brauchen einen sportlich-aktiven Tag. Der Frühling ist perfekt, sich körperlich und geistig zu erholen, um dabei neue Kräfte zu wecken.

Der Bayerische Wald ist eine vielfältige Region und hat für viele Wünsche die passenden Möglichkeiten. Die Gebiete über 1000 Meter Höhe sind landschaftlich abwechslungsreich mit weiten Ausblicken oder windgeschützten Waldpassagen. Viele Menschen wollen ihren Urlaub nutzen, sich verwöhnen zu lassen, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Rund 50 Wellnesshotels im Vier-Sterne-Bereich und ein Fünf-Sterne-Hotel haben sich diesem Anspruch verschrieben. Großzügige Wellnessbereiche, wohltuende Anwendungen, Düfte, Dämpfe, Öle und Kräuter tragen zur vollkommenen Entspannung bei. Familien mit kleinen Kindern schätzen die Region wegen der vielen familienfreundlichen Gastgeber, von einer großen Auswahl an Familienhotels, über Ferienwohnungen bis zum Vier-Sterne-superior Baby und Kinder Bio Resort. Draußen sein, spielend die Natur erobern, das Tierfreigeleände des Nationalparks oder den Bayerwald-Tierpark Lohberg besuchen, das sind die absoluten Höhepunkte für Kinder. Dabei ist der Bayerische Wald eine Region der kurzen Wege, egal, wo die Familie wohnt, immer findet sich in nächster Umgebung eine Fülle an Freizeitattraktionen.

Informationen: www.bayerischer-wald.de

Prima Klima im Luftkurort Hauzenberg

Hauzenberg (tvo). Einmal tief einatmen in Hauzenberg. Die beschauliche Stadt bei Passau im Dreiländereck Bayern, Böhmen und Oberösterreich ist ein staatlich anerkannter Luftkurort. Nachweislich trägt das hiesige Klima zur Erholung bei und fördert die Gesundheit. Wer Probleme mit Allergien, Migräne, Erschöpfung oder beispielsweise Durchblutungsstörungen hat, profitiert von einem Aufenthalt in dem Luftkurort. Am Freudensee in einem weitläufigen Talkessel gelegen, ist Hauzenberg von dicht bewaldeten Hängen umgeben. Gerade im Frühjahr ist Hauzenberg ein reizvolles Ziel. Denn dank der teilweise sehr großen Höhenunterschiede im Ort genießen Gäste zwei Jahreszeiten gleichzeitig. Während am niedrigsten Punkt auf 350 Meter Höhe erste Frühlingsboten für Vorfreude sorgen, herrscht am höchsten Punkt auf rund 800 Meter Höhe noch Winter. Wanderungen an der gesunden Luft sind das ganze Jahr über möglich, im Sommer lockt eine Kneipp-Anlage im städtischen Kurpark mit Kursee und Klimapavillon. Sehenswert ist auch das Granitmuseum in Hauzenberg, das den Stein des Bayerischen Waldes facettenreich und mit modernster Technik porträtiert. Tipp: Noch lebt die Tradition der Steinhauer im Bayerischen Wald und kann bei Führungen von Mai bis Oktober live erlebt werden. Wer möchte, versucht sich selbst am harten Granit. www.hauzenberg.de

Unterwegs mit dem Woid Woife, dem Wildtierflüsterer in Bodenmais

Bodenmais (tvo). Kaum einer kennt die Geheimnisse des Waldes so gut wie der Woid Woife aus Bodenmais. Seine geführten Waldtouren genießen mittlerweile Kultstatus. Worum es bei den Führungen geht? "Das lässt sich zu Beginn einer Tour nie sagen", erklärt der 42-Jährige und fügt an, „der besondere Reiz einer Wanderung besteht ja gerade darin sich einzulassen – auf die Geheimnisse des Waldes.“ Einen besonders guten Draht scheint Wolfgang Schreil, wie Woid Woife mit bürgerlichem Namen heißt, zu den tierischen Bewohnern des Waldes zu haben. Der Dialog mit pelzigen und gefiederten Waldbewohnern gelingt ihm scheinbar mühelos, weswegen er auch Wildtierflüsterer genannt wird. In einem der artenreichsten Bergwälder Deutschlands ist er mit seinem Fotoapparat stets unterwegs. Er wartet, beobachtet, hört hin: „Ich möchte vor allem erklären und aufklären, was hier oben passiert. Vielleicht lernt der eine oder andere ja, die Natur so zu lieben wie ich und sieht in Zukunft etwas genauer hin!“ Und so nimmt Woid Woife samstags Wandergruppen in den Arberwald und zu seinen Lieblingsplätzen mit. Die Führungen am 14. März und 28. März widmen sich dem Wandel der Jahreszeiten. Im April kehrt auch im Bayerischen Wald der Frühling ein: Wie haben die Pflanzen und Tiere den Winter überstanden? Wie erholen sie sich nach der langen frostigen Zeit? Die Führungen dauern jeweils von 10.15 Uhr bis 13 Uhr und sind für Bodenmaiser Gäste mit Gästekarte kostenlos. Um Anmeldung zum Vortag 16 Uhr in der Tourist-Info Bodenmais wird gebeten. Weitere Informationen und Termine unter www.bodenmais.de.

Regental-Radweg: Biotope, Flusslandschaft und Radgenuss

Regensburg (tvo). Feldgehölze, Magerwiesen, Schotterwiesen, am Regental-Radweg passiert man einige besondere Biotope. Diese sind für seltene Tierarten wertvoll: Reptilien wie die ungiftige Schlingnatter oder die prächtige Zauneidechse fühlen sich in den steinigten Partien wohl. Schmetterlinge wie der Schillernde Feuerfalter suchen in den Magerrasen nach Pollen, Nektar und Raupennährpflanzen. Und nachtaktive Fledermäuse nutzen die Felsen als Tagesquartiere. Neben reich bevölkerten Biotopen gehören auch ausgedehnte Flussauen, idyllische Stauseen, blühende Naturschutzgebiete, grüne Mittelgebirgslandschaften und die UNESCO-Welterbestadt Regensburg zu den Highlights der Flussradreise. Ausgangspunkt des Regental-Radwegs ist Regensburg. Dann streift die Route das Oberpfälzer Seenland und durchquert in vier Etappen den Bayerischen Wald. Bis auf zwei Ausnahmen, bei Roding sowie zwischen Viechtach und der Stadt Regen, verläuft die Strecke steigungsarm und familienfreundlich. In Bayerisch Eisenstein endet die Tour. Wer möchte, wechselt noch auf eine Stippvisite in den Böhmerwald nach Tschechien. Tipp für Genussradler: Wer noch entspannter unterwegs sein möchte, radelt flussabwärts von Bayerisch Eisenstein nach Regensburg.

Jetzt planen – im Frühling losfahren

Unter www.bayernbike.de findet man eine ausführliche Tourenbeschreibung mit Etappen und Höhenpunkten am Weg.

Yoga und Natur im Wildniscamp am Falkenstein

Spiegelau (tvo). Yoga und Natur haben eine ähnliche Wirkung auf den Menschen: Sie wirken wohltuend und ausgleichend auf den gesamten Körper und lassen innerlich zur Ruhe kommen. Vom 6. bis 8. März lädt das Wildniscamp am Falkenstein zu einem Yoga-Wochenende mit Wanderungen im Herzen des Nationalparks Bayerischer Wald ein. Der Winter nähert sich dem Ende, die Wildnis in den Wäldern erwacht wieder. Sinnliche Eindrücke von Wanderungen durch den Winterwald werden mit Meditation und Yogaübungen verknüpft. Das Seminar ist für Anfänger und Yoga-Erfahrene gleichermaßen geeignet. Im Preis von 210 Euro pro Person enthalten sind drei Tage Yoga und Entspannung mit der Yogalehrerin Anna Heymann, Betreuung und Informationen zum Nationalpark, Übernachtungen im Wildniscamp, vegetarische Vollverpflegung aus Bioanbau und regionalen Produkten, Transfer vom und zum Bahnhof Ludwigsthal. Das Wildniscamp ist eine europaweit einmalige Einrichtung. Um ein Zentralgebäude mit Ess- und Aufenthaltsmöglichkeiten, Küche und Sanitärräumen gruppieren sich sechs Themenhütten, deren Bauweise durch die Natur inspiriert ist. Wasserhütte, Waldzelt, Lichtstern und Thoreau-Hütte können beheizt werden und sind daher auch im Winter nutzbar. Hier wird die Nacht zu einem einzigartigen Erlebnis und Wildnis unmittelbar erlebbar. Außerdem stehen ein Matratzenlager und wenige Doppelzimmer im Zentralgebäude zur Verfügung. Buchung unter www.waldzeit.de.

OBERPFÄLZER WALD – schlicht und ergreifend schön

Wanderungen mit Kindern, die ganz bestimmt nicht langweilig werden

Regensburg (tvo). Nicht zu anstrengend, dafür aber abwechslungsreich und spannend soll sie sein: die ideale Wanderung mit Kindern. Einfache Touren und Spaziergänge im Oberpfälzer Wald sind wie für Familien gemacht. Sie locken mit Spielplätzen, Tieren und musikalischen Entdeckungen. Hirsche, Ziegen, Enten, Wildschweine und Hasen begrüßen kleine und große Wanderer bei einer Rundtour durch den Tierpark Höllohe bei Teublitz. Spielplätze und ein Picknick-Platz direkt am Naturbad Höllohe bieten schöne Gelegenheiten zum Austoben und Ausruhen. Rund um die Burgruine Murach bei Oberviechtach führt der zwei Kilometer lange Rittersteig. Vom Bergfried aus genießt man einen herrlichen Rundblick über die hügelige Wald- und Kulturlandschaft des Oberpfälzer Waldes. Auf dem Burgspielplatz unterhalb der Burg können sich die Kleinen nach Herzenslust austoben. Wie spannend es im Wald sein kann, zeigen zwei Wald-Erlebnistouren für Kinder. Die leichten Rundwanderungen sind zwischen zwei und vier Kilometer lang und dauern maximal zwei Stunden. Einmal am Lehrerpult Platz nehmen können Kinder im Waldklassenzimmer auf dem Erlebnisweg Schweinmühle. Die Tour führt durch einen lichten Mischwald und überrascht mit einer Aussichtskanzel, die einen herrlichen Rundumblick, auch zum Wildgehege, bietet. Spielerische und mystische Elemente bietet der Walderlebnispfad Holzweg bei Eschenbach. Er ist ideal für kleine Forscher und Entdecker, die gerne Neues ausprobieren: ein begehrtes Vogelhaus, Holzmusik auf dem Xylophon oder ein Abenteuer im Labyrinth. Diese und weitere kinderfreundliche Wandertouren mit Beschreibung findet man unter www.oberpfaelzerwald.de/wandern-mit-kindern.

Übernachten im Schlaffass, toben auf der Pirateninsel in Flossenbürg

Neustadt an der Waldnaab (tvo). Waghalsig thront die Burgruine Flossenbürg auf einem 732 Meter hohen Granitfelsen und überblickt den Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald. Unterhalb des Burgberges liegt der Große Gaisweiher, wo seit neuestem ein Piratenschiff vor Anker liegt. Ein neuer Bade- und Spielbereich bietet unter dem Motto „Pirateninsel“ Abkühlung und willkommene Erfrischung an heißen Sommertagen. Im seichten Wasser können auch die ganz Kleinen planschen. Noch mehr Abenteuer versprechen die Schlaffässer auf dem Campingplatz Gaisweiher. Sie sehen aus wie Weinfässer, nur sind sie beheizt und natürlich etwas größer. In den außergewöhnlichen Unterkünften haben bis zu vier Personen Platz. Hunde sind nicht erlaubt. www.oberpfaelzerwald.de, www.freizeit-gaisweiher.de.

BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume

Hollwecks Landoase - Chaletdorf als Ruheinsel - in Pilsach bei Neumarkt

Pilsach (tvo). Seit 1647 lebt die Familie Hollweck auf ihrem Bürgerhof im Weiler Unterried bei Neumarkt in der Oberpfalz. Im Laufe der Jahrhunderte hat sie inmitten sanfter Naturlandschaft eine Landoase geschaffen. Heute stellen die Hollwecks zahlreiche Käsesorten aus hofeigener Milch her. In eigenen Teichen züchten sie Forellen, Saiblinge, Karpfen, Stör und Waller und bieten sie zusammen mit weiteren Spezialitäten im Hofladen zum Kosten und Kaufen an.

Am Puls der Zeit, einzigartig in der Region

Ein paradiesisches Idyll, in das nun auch ruhesuchende Urlaubsgäste eintauchen können. Der Hof wurde um ein Chaletdorf erweitert, ein Novum in der Region, in der es bis dahin kein vergleichbares Angebot gab. „Wir haben eine wunderschöne Natur hier und vor allem Ruhe“, erklären Sabine und Willi Hollweck. „Immer mehr Menschen brauchen Rückzug, um zu sich zu finden, und das geht eben am besten in der Stille.“ Die gemütlichen Ferienhäuschen aus Massivholz stehen nur einen Steinwurf vom Hof entfernt, bieten dabei wohltuende Abgeschiedenheit und Privatsphäre. Die Terrassen sind überdacht und nicht einsehbar. Der Wohnraum mit Küche und zwei Schlafzimmern bietet Platz für zwei bis drei Erwachsene oder zwei Erwachsenen und bis zu drei Kinder. WLAN kann man für jedes Chalet einzeln an- und abschalten. Und Frühstück gibt es im Gemeinschaftschalet mit Profiküche.

Jakobsweg, Tafelberge und historische Maybach-Fahrzeuge

Auch für Wanderurlauber sind die Chalets der Hollwecks eine Empfehlung, denn sowohl der Einstieg in den Jakobsweg als auch in den Schweppermannweg befinden sich direkt am Hof. In Neumarkt in der Oberpfalz lockt der Qualitätswanderweg Zeugenbergrunde konditionsstarke Wanderer mit Tafelbergen und keltischen Zeugnissen. Ruhige Stunden versprechen auch die fünf Museen der Stadt. Im weltweit einzigartigen Museum für historische Maybach-Fahrzeuge etwa sind 18 bis 20 Exemplare der raren Luxusautos ausgestellt. Und im Ersten Bayerischen Weißwurst- und Metzgereimuseum sowie dem Brauereimuseum kommen Besucher den kulinarischen Traditionen Bayerns ganz nah.

www.hollwecks.com

Genusstipp: Bauernhofeis in Berg

Leckeres Eis aus hofeigener Milch und Sahne bietet die Familie Schottner aus Berg bei Neumarkt in der Oberpfalz. Im Sommer gibt es Sorten mit heimischem Obst, im Winter Bratapfel-, Lebkuchen- und Spekulatiuseis. Rund 20 Geschmacksrichtungen werden in der zu einer kleinen Eismanufaktur umgebauten Garage hergestellt. Und welche Sorte kommt am besten an? „Die Leute essen am meisten Vanille- und Schokoladen-Eis“, verrät Roswitha Schottner. Das Eis wird per Hand gewogen, verpackt und etikettiert. Genießen kann man es in Gaststätten und Hotels der Region. facebook.com/Bauernhofeisfamilieschottner

BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND - da sprudelt das Leben

Frühling am Donau-Panoramaweg

Regensburg (tvo). Die Spatzen pfeifen es von den Bäumen: Es herrscht „Grün-Alarm“ an der Donau, alles sprießt und wächst, die Bäume setzen Knospen an, die ersten gelben Blüten spitzen aus dem saftigen Grün am Wasserrand. Die Vögel zwitschern und tirilieren: Der Frühling ist da. Einer der schönsten Frühlings-Weitwanderwege ist der Donau-Panoramaweg. Die Route beginnt im weiten Tal der Donau in Neustadt an der Donau und folgt von dort über rund 220 Kilometer dem Fluss bis nach Passau. Im milden Klima an der Donau erwacht die Natur schon früh aus dem Winterschlaf. Hahnenfuß und Gänseblümchen, Löwenzahn und Scharbockskraut sind die ersten Frühlingsblüher. Wildenten tummeln sich am Ufer, Silberreiher spähen nach ihrer Beute, Eisvögel verzaubern mit ihrem blauen Federkleid. Eine besonders reizvolle Frühlingsetappe führt von Bogen bei Straubing nach Deggendorf. Sie beginnt mit dem Aufstieg zum Bogenberg, der zu den 100 schönsten Geotopen in Bayern gehört. Der südwestlichen Ausrichtung ist es zu verdanken, dass sich an seinen Hängen besonders viele wärmeliebende Pflanzen angesiedelt haben. Mit den ersten Sonnenstrahlen zeigen sich hier schnell die ersten Blüten. Ein strahlender Frühlingsgruß an den Gäuboden jenseits der Donau, der die Wanderlust weiter schürt. Auf rund 27 Kilometern führt der Weg weiter über Pfelling, Waltendorf und Mariaposching nach Metten, wo das Benediktinerkloster mit prächtiger Klosterbibliothek, die mächtige Klosterkirche und der Prälatengarten eine Pause lohnen. Das Tagesziel ist Deggendorf, wo den Wanderer eine weitere Überraschung erwartet: Ein Wald mitten in der Stadt. In den Stadtwald am Geiersberg kehren im Frühling die ersten Zugvögel zurück und geben ein wundervolles Konzert. Etappenbeschreibung unter www.donaupanoramaweg.de.

Stadt-, Land- und Flusswandern auf dem Donau-Panoramaweg

Der Donau-Panoramawanderweg ist 220 Kilometer lang und führt von der Stadt Neustadt an der Donau zur Dreiflüssestadt Passau. Auch Stadtmenschen sind auf diesem Weg richtig, denn in seinem Verlauf passiert man auch die Donaustädte Kelheim, Regensburg, Straubing und Deggendorf. Das Besondere am Donau-Panoramaweg ist die Verbindung zwischen Natur und Kultur. Der Weg führt entlang von Auenlandschaften, Donaualtwässern und Naturschutzgebieten, ist aber auch durchzogen von Relikten aus der Römerzeit. Einzelne Etappen kann man auch durch eine Schifffahrt auf der Donau zurücklegen. Empfohlen werden zehn Etappen, doch durch die Vielzahl von Gasthäusern am Wegesrand lassen sich die Etappen individuell einteilen.

Eine kostenlose Übersichtskarte mit Etappenführer ist erhältlich unter www.donaupanoramaweg.de. Aktuelle Meldungen unter www.facebook.com/DonauPanoramaweg.

Kraftquelle Heilwasser im Bayerischen Thermenland

Regensburg (tvo). Die Liste der Indikationen zu Thermalwasser ist lang und reicht von Arthrosen über Burnout bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen. Doch was unterscheidet Heil- und Thermalwasser vom Quellwasser? Und gibt es eigentlich Unterschiede zwischen den Thermalquellen? Heil- und Thermalwasser kommt tief aus der Erde und zeichnet sich durch seine besonderen Inhaltsstoffe wie Mineralien und Spurenelemente aus. Diese werden über die Haut aufgenommen und lösen im Körper Heilungsprozesse aus. „Die Kombination von natürlich warmer Wassertemperatur, Mineralien und Aktivität im Wasser löst Muskelverspannungen, reduziert chronische Beschwerden, verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und tut auch der Seele gut, weil Stress abgebaut wird“, erklärt die Physiotherapeutin Gabriele Steven. Die genaue Zusammensetzung des Thermalwassers variiert von Quelle zu Quelle. So ist das heilende Wasser aus der Tiefe in Bad Füssing, Bad Gögging und Bad Abbach beispielsweise besonders schwefelhaltig und in Bad Griesbach besonders fluoridhaltig. Das besonders heiße Thermalwasser der Rottal Terme in Bad Birnbach ist staatlich anerkanntes Heilwasser für Gelenkerkrankungen, Rheuma, Osteoporose, Bandscheibenvorfälle und Gelenkersatz-Operationen. Die fünf Heil- und Thermalbäder liegen im Städtedreieck Landshut, Regensburg und Passau und gehören zum Bayerischen Thermenland, der führenden Gesundheitsregion in Europa. www.bayerisches-thermenland.de

Allergikerfreundliches Bad Füssing

Bad Füssing (tvo). Egal ob bei der Suche nach einer Unterkunft, Lebensmitteleinkauf oder Freizeitgestaltung – Urlaubsreisen stellen Allergiker immer wieder vor gesundheitliche Herausforderungen. Diesen Menschen bietet Bad Füssing im Bayerischen Golf- und Thermenland als für Allergiker qualitätsgeprüfter Kurort die Möglichkeit, erholsame und unbeschwerte Ferientage zu verbringen. Das europaweit beliebteste Kur- und Heilbad in Niederbayern verfügt neben reiner Luft und heilkräftigem Thermalwasser auch über allergikerfreundliche Gastgeber, Restaurants, Lebensmittelgeschäfte und Bäckereien. Über 270 Bad Füssinger Gastgeber in allen Kategorien sind als allergikerfreundlich zertifiziert. Zwei Bäckereien mit insgesamt fünf Filialen bieten für Allergiker geeignete Backwaren an. Und auch ein großer Supermarkt wurde als allergikerfreundlich geprüft. Auswärts essen gehen? Für Allergiker oftmals ein Problem. Denn im Zuge der Zubereitung können gefährliche Allergene unbemerkt in das Essen gelangen. Als allergikerfreundlich wurden in Bad Füssing das Apollo Restaurant sowie das Restaurant im Vier-Sterne-Hotel Mürz zertifiziert. Und auch den Frühling können Allergiker in Bad Füssing draußen unbeschwert genießen: Für den wunderschön angelegten Kurpark wurden allergenarme Pflanzen gewählt. www.badfuessing.com

OSTBAYERISCHE STÄDTE - neun Mal Stadterlebnis pur

Naturkundemuseum Ostbayern – ein Treffpunkt für Naturinteressierte

Regensburg (tvo). Die UNESCO-Welterbestadt Regensburg ist für ihre mittelalterliche Altstadt bekannt. Wer noch weiter zurück in der Zeit reisen möchte, dem empfiehlt sich ein Besuch im Naturkundemuseum Ostbayern. Im klassizistischen Herzogpalais am Herzogspark im Regensburger Alleengürtel untergebracht, erkundet es die erdgeschichtliche Entstehung und die moderne Situation Ostbayerns. Gesteine, Böden und Materialien führen durch Jahrtausende alte Lebensräume zum Auftreten des Menschen und den heutigen Biotopen Wald, Fels, Jura-Trockenrasen und Wasser. Besonders sehenswert ist die historische Holzbibliothek von 1790 in einem inszenierten Naturalienkabinett. Lese- und Spielstationen sowie ein geologischer Lehrpfad im Park machen das Naturkundemuseum auch für Familien mit Kindern interessant. Freilandführungen, Lesungen und Konzerte runden das Angebot ab. Das Museum ist an folgenden Tagen geöffnet: Montag von 9 Uhr bis 12 Uhr, Dienstag bis Freitag von 9 Uhr bis 16 Uhr, Sonntag 10 Uhr bis 17 Uhr. Der Eintritt kostet regulär vier Euro, ermäßigt zwei Euro. Familien zahlen acht Euro. www.nmo-regensburg.de

Passau – Frühling in der Dreiflüssestadt erleben

Passau (tvo). Passau ist eine barocke Perle am Zusammenfluss von Donau, Inn und Ilz und ein wunderbares Frühjahrsziel für Städtereisende. Ab März genießen Besucher bei Dreiflüsse-Stadtrundfahrten einen herrlichen Blick auf das Stadtbild, das von barocken Baumeistern im 17. Jahrhundert erschaffen wurde. Mit hohen Türmen, bunten Fassaden, malerischen Plätzen und romantischen Promenaden verbreitet die Passauer Altstadt bis heute ein südländisches Flair. Im Kaffeehaus sitzen, über den Wochenmarkt mit Obst, Blumen und Gemüse bummeln und Radieschen probieren – das tut jetzt, nach dem langen Winter, richtig gut. Wer einmal den Blick auf das aufblühende Passau von oben genießen möchte, besucht die Veste Oberhaus, eine der größten erhaltenen Burganlagen Europas. Von hier aus kann man die Dreiflüssestadt in ihrer ganzen Pracht betrachten und dann zu einer Wanderung zum malerischen Ilztal aufbrechen. Denn Nähe zur Natur, auch das zeichnet Passau aus. Die Stadt liegt direkt an internationalen Fernradwegen wie etwa am Donauradweg, Inradweg und Tauernradweg. Zudem bieten sich jede Menge Möglichkeiten zum Wandern, etwa auf dem Donausteig, dem Qualitätsweg Goldsteig und dem Donau-Panoramaweg. www.tourismus.passau.de

Kostbare Schätze und unerhörte Geschichten in Neumarkt i.d.OPf. Sonntagsführungen 2020 für jedermann

Neumarkt i.d.OPf. (two). Eine riesige Bandbreite an Themen rund um die bewegte Stadtgeschichte der Pfalzgrafenstadt Neumarkt erzählen die „Sonntagsführungen für jedermann 2020“. Dabei nehmen die Neumarkter Gästeführer an mehreren Sonntagnachmittagen pro Monat Neu- und Wissbegierige mit auf kurzweilige Streifzüge. Los geht es am 12. Januar mit einer Kirchenführung durch das ehrwürdige Münster St. Johannes, eine der ersten spätgotischen Hallenkirchen Deutschlands. Zu entdecken sind unter anderem Schätze wie ein gotischer Christuskorpus und die spätgotische „Madonna im Strahlenkranz“. Um den Glauben geht es auch bei der Sonntagsführung „Randgruppen? Die Religionsfrage in Neumarkt“ am 2. Februar, die das komplexe Thema aus historischer Sicht beleuchtet. Angesprochen werden die christlichen Konfessionen ebenso wie der Calvinismus, die Stätten des jüdischen Glaubens und die Stationen des Mönchtums. Ganz außer der Reihe gibt es am 16. Februar anlässlich des Weltgästeführertags eine kostenlose Führung (Anmeldung ausnahmsweise nicht erforderlich), bei der Neumarkts Gästeführer ihre persönlichen Lieblingsorte in historischem Kontext präsentieren. Die spannende Industriegeschichte der Neumarkter Express-Werke, die in der Motorradproduktion zu den Größten Deutschlands gehörten, ist am 1. März Thema einer Führung durch das Stadtmuseum, wo historische Fahrräder, Mopeds und Motorräder mit dem legendären Windhund-Emblem zu bestaunen sind. Unerhörte Geschichten um „Des Pfalzgrafen neue Gattin“ erzählt dagegen eine Führung im historischen Gewand mit dem „Pfalzgräflichen Gefolge“ am 5. April, und auch am 3. Mai dürfen sich die Besucher bei der Erlebnis-Führung „Neumarkter G'schichtswandler“ mit Schauspieleinlagen der „NeuMarktSchreier“ auf einen besonders unterhaltsamen Streifzug durch bedeutende historische Ereignisse freuen. Das komplette Programm der Sonntagsführungen 2020 für Einzelreisende umfasst über das ganze Jahr verteilt mehr als 20 kurzweilige Themenführungen, an denen jeder teilnehmen kann. Die Stadtspaziergänge beginnen jeweils um 13.30 Uhr, dauern meist rund 90 Minuten und kosten fünf Euro. Das vollständige Programm und Anmeldung: Tourist Information, Telefon 09181 255-125 oder www.tourismus-neumarkt.de/sonntagsfuehrungen.

FOKUS auf...**Kunst aus Böhmen - Tschechische Kunst in der Grenzstadt Bayerisch Eisenstein**

Vor 30 Jahren fiel der Eiserner Vorhang, der 40 Jahre lang Bayern und Böhmen trennte. In Bayerisch Eisenstein, der Grenzstadt im Bayerischen Wald, nimmt das Ausstellungshaus Kuns(t)räume grenzenlos das Jubiläum der Grenzöffnung zum Anlass, um bei einer Sonderausstellung Kunst und Künstler aus Tschechien in den Mittelpunkt zu stellen. Von ganz klassischen Werken bis hin zu Arbeiten, die mit den modernsten digitalen Methoden geschaffen wurden, reicht die Palette der gezeigten Exponate. So gibt die Ausstellung einen tiefen Einblick in die Bandbreite der Kunst aus dem Nachbarland. Auch Kunstschafter aus Bayern sind vertreten. Das Dachgeschoss widmet sich Künstlern, welche die Kunstszene des 20. Jahrhunderts bestimmten und den Weg für die jetzigen Generationen bereiteten. Die Ausstellung ist noch bis 19. April 2020 zu sehen.

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag und Feiertage von 10.30 Uhr bis 17 Uhr.

Weitere Informationen unter www.kunstraume-grenzenlos.de.

Steinzeitmuseum in Landau an der Isar

Eine Dauerausstellung im „Kastenhof Landau – Das Museum für Steinzeit und Gegenwart“ widmet sich der Steinzeit. Modern in Szene gesetzt, illustrieren originale Objekte die Kulturen der Jungsteinzeit. Eindrucksvolle Bilder, Nachbildungen zum Anfassen und anschauliche Parallelen zu unserem täglichen Leben lassen die Vergangenheit wieder lebendig werden. Ein besonderes Highlight ist Lisar, die lebensechte Figur einer Frau aus der Jungsteinzeit.

Das Museum ist von Mittwoch bis Sonntag geöffnet. An jedem 1. und 3. Freitag im Monat, sind Hunde im Museum erlaubt. Der Eintritt kostet für Erwachsene fünf Euro, Familien mit Kindern bis 17 Jahre zahlen 10 Euro. www.steinzeit-museum.de

Bixl 2020 – Glasausstellung in Zwiesel

Filigran gearbeitet, bunt bemalt oder aufwendig graviert – Schnupftabakdosen aus dem Bayerischen Wald, auch Bixl genannt, sind kleine Kunstwerke. Besonders schöne historische Exemplare und zeitgenössische Interpretationen gibt es wieder in der Glasausstellung Bixl 2020 vom 04. April bis 16. Mai in Zwiesel zu sehen.

Veranstaltet wird die Ausstellung von der Galerie Gläserner Winkel im Werksverkauf der Zwiesel Kristallglas AG. www.glaeserner-winkel.de

Informationen: www.ostbayern-tourismus.de