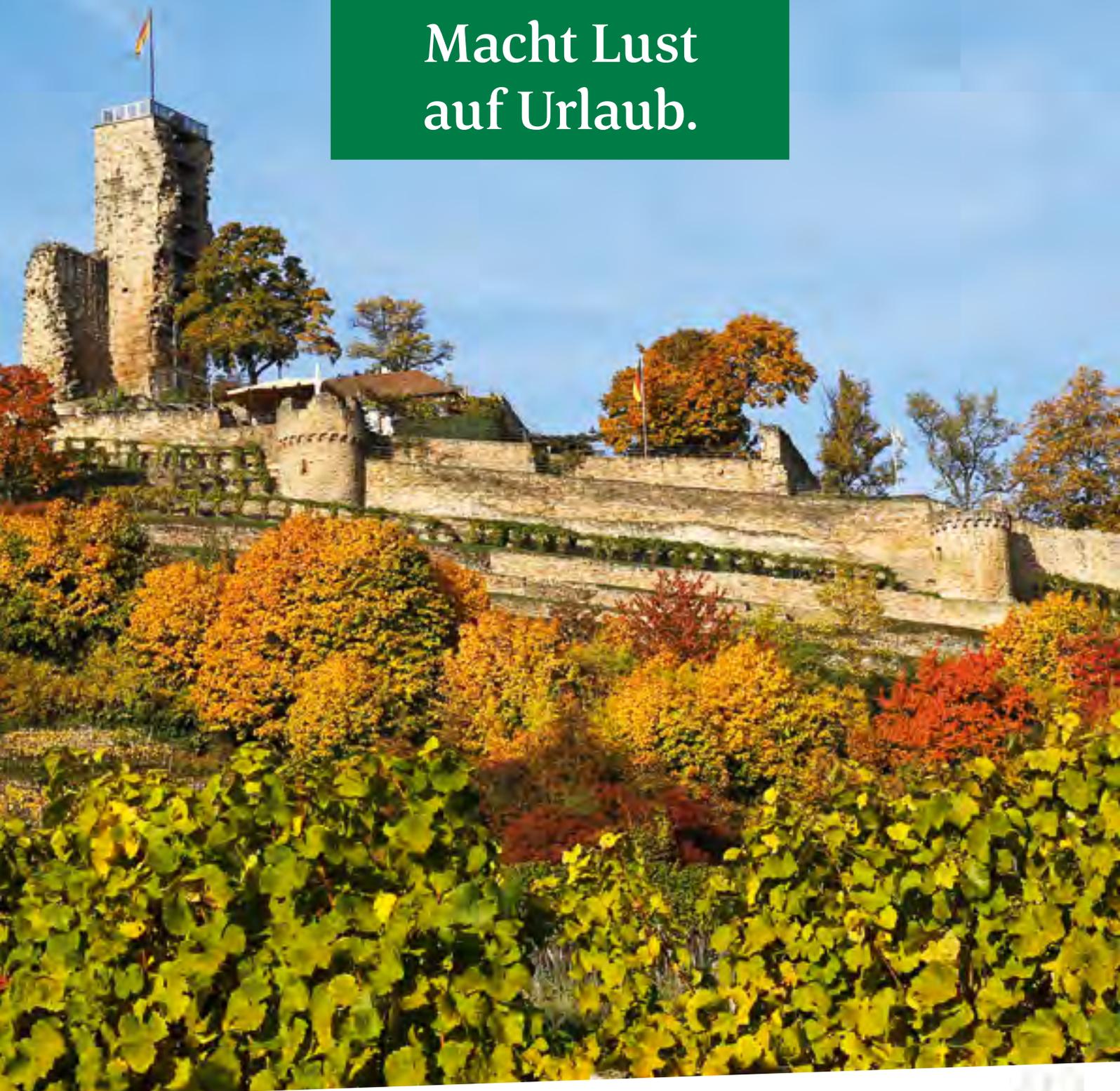


# Die Pfalz.

Macht Lust  
auf Urlaub.



Zum Wohl. Die Pfalz.



## ENTDECKEN, ERLEBEN, EROBERN



SCHLOSS VILLA LUDWIGSHÖHE  
Edenkoben



REICHSBURG TRIFELS  
Annweiler



SCHLOSS- UND FESTUNGSRUINE HARDENBURG  
Bad Dürkheim

Wandeln Sie auf den Spuren der faszinierenden Geschichte unseres Landes. Atemberaubende Ausblicke, spektakuläre Baukunst und spannende Inszenierungen erwarten Sie. Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz – Wir machen Geschichte lebendig!

Weitere spannende Ausflugs- und Wanderziele finden Sie unter:

[www.burgen-rlp.de](http://www.burgen-rlp.de)

# Die Vielfalt der Pfalz entdecken

**WeinPfalz** Seite 6  
Süffige Superlative

**GenussPfalz** Seite 12  
Aus purer Freude am Genuss

**WanderPfalz** Seite 20  
Wanderparadies mit Qualitätsversprechen

**RadPfalz** Seite 26  
Willkommen zum Sattelfest

**ErlebnisPfalz** Seite 32  
Ein Erlebnis für die ganze Familie

**RelaxPfalz** Seite 38  
Abtauchen und abschalten

Die Pfalz ist ein Paradies für Weinfreunde, Genussradler, Wanderer und Kulturgenießer und bietet die idealen Voraussetzungen für einen Urlaub zum Aktivsein, Entspannen und Genießen.

In dieser lebensfrohen Region mit dem mediterranen Klima und der einzigartigen Kulturlandschaft wissen die Menschen zu feiern und laden ihre Gäste herzlich dazu ein. Entlang der 85 km langen Touristikroute „Deutsche Weinstraße“ vereinen neue Vinotheken und urige Weinstuben Tradition und Moderne in Deutschlands zweitgrößtem Weinbaugebiet. Die Region mit ihrer malerischen Weinberglandschaft und den schmucken Weindörfern profitiert vom südländisch-milden Klima: Hier reifen so exotische Gewächse wie Mandeln, Feigen, Kiwis und die berühmten Pfälzer Esskastanien.

Ein ideales Umfeld zum Entschleunigen und Aktivsein bietet das angrenzende Biosphärenreservat Pfälzerwald, in dessen ursprünglicher Naturlandschaft mit seinen spektakulären Sandsteinformationen sogar der Luchs wieder heimisch ist. Unzählige Wander-, Kletter- und Freizeitmöglichkeiten sowie die vielen Burgen, Aussichtstürme und Pfälzerwald-Hütten sind charakteristisch für diese Region.

Der höchste Berg der Pfalz, der Donnersberg, an dessen keltische Vorgeschichte noch heute das Keltendorf erinnert, dominiert das Pfälzer Bergland. Aber auch auf der Fahrrad-draisinenstrecke oder auf der Burg Lichtenberg im Kreis Kusel kommen Familien voll auf ihre Kosten.

Die Pfälzer Rheinebene ist geprägt von wahren Naturparadiesen wie den Rheinauen und dem Bienwald, sowie den weiten fruchtbaren Feldern, auf denen Spargel, Erdbeeren oder Tabak wachsen. Die Stadt Speyer mit dem berühmten Kaiserdom (UNESCO-Weltkulturerbe), ihren Museen und der historischen Altstadt gehört zu den herausragenden kulturellen Attraktionen der Pfalz.

### IMPRESSUM

#### Herausgeber und Kontakt

Pfalz.Touristik e.V. · Martin-Luther-Straße 69 · 67433 Neustadt/Weinstraße  
Telefon 06321 3916-0 · Telefax 06321 3916-19  
info@pfalz-touristik.de · www.pfalz.de · www.pfalz.de/facebook

#### Layout, Gestaltung und Projektmanagement

Kaisers Ideenreich · Traminerweg 7 · 76835 Rhodt unter Rietburg  
Telefon 06323 986950 · www.kaisers-ideenreich.de

#### Druck

NINO Druck · Neustadt an der Weinstraße · www.ninodruck.de

#### Bildnachweise

Pfalzwein e.V., Melanie Hubach (Titel) · Pfalzwein e.V., ad lumina (S. 6/7, 8, 9, 10) · Pfalz.Touristik e.V., ad lumina (S. 12/13, 14, 16, 18, 19, 35) · Pfalz.Touristik e.V., Goosmann (S. 15 oben) · Pfalz.Marketing e.V. (S. 15 unten beide) · Pfalz.Touristik e.V., Dominik Ketz (S. 16/17 unten, 20/21, 22, 23, 24 unten) · Donnersberg-Touristik-Verband (S. 24/25 oben) · Südliche Weinstraße e.V., Dominik Ketz (S. 26/27, 28 unten) · Mountainbikepark Pfälzerwald, Christoph Riemeyer (S. 29) · Hans Oppinger (S. 30 oben) · Südpfalz Tourismus Landkreis Germersheim (S. 30/31) · Tourismusbüro Pfälzer Bergland (S. 32) · VG Jockgrim (S. 34/35) · Pfalz.Touristik e.V., Haltner (S. 36 oben) · Touristinfo Bad Dürkheim (S. 36/37) · Stadt Kaiserslautern (S. 37 oben) · Südpfalz-Therme Bad Bergzabern, Rolf Goosmann (S. 38, 39) · Touristinformation Bad Dürkheim (S. 40) · Deutscher Wanderverband, E. Neumeyer (S. 42)

#### Gefördert vom:



# Die Pfalz auf einen Blick

## Ihre Unterkünfte in der Pfalz

Unterkünfte direkt online buchen

[www.pfalz.de/reisen-und-buchen/unterkunftsverzeichnis](http://www.pfalz.de/reisen-und-buchen/unterkunftsverzeichnis)



## Wohnmobilstellplätze und Camping

Für alle, die mit Wohnmobil oder Zelt unterwegs sind, bietet diese Broschüre einen Überblick über die Stellplätze der Pfalz.

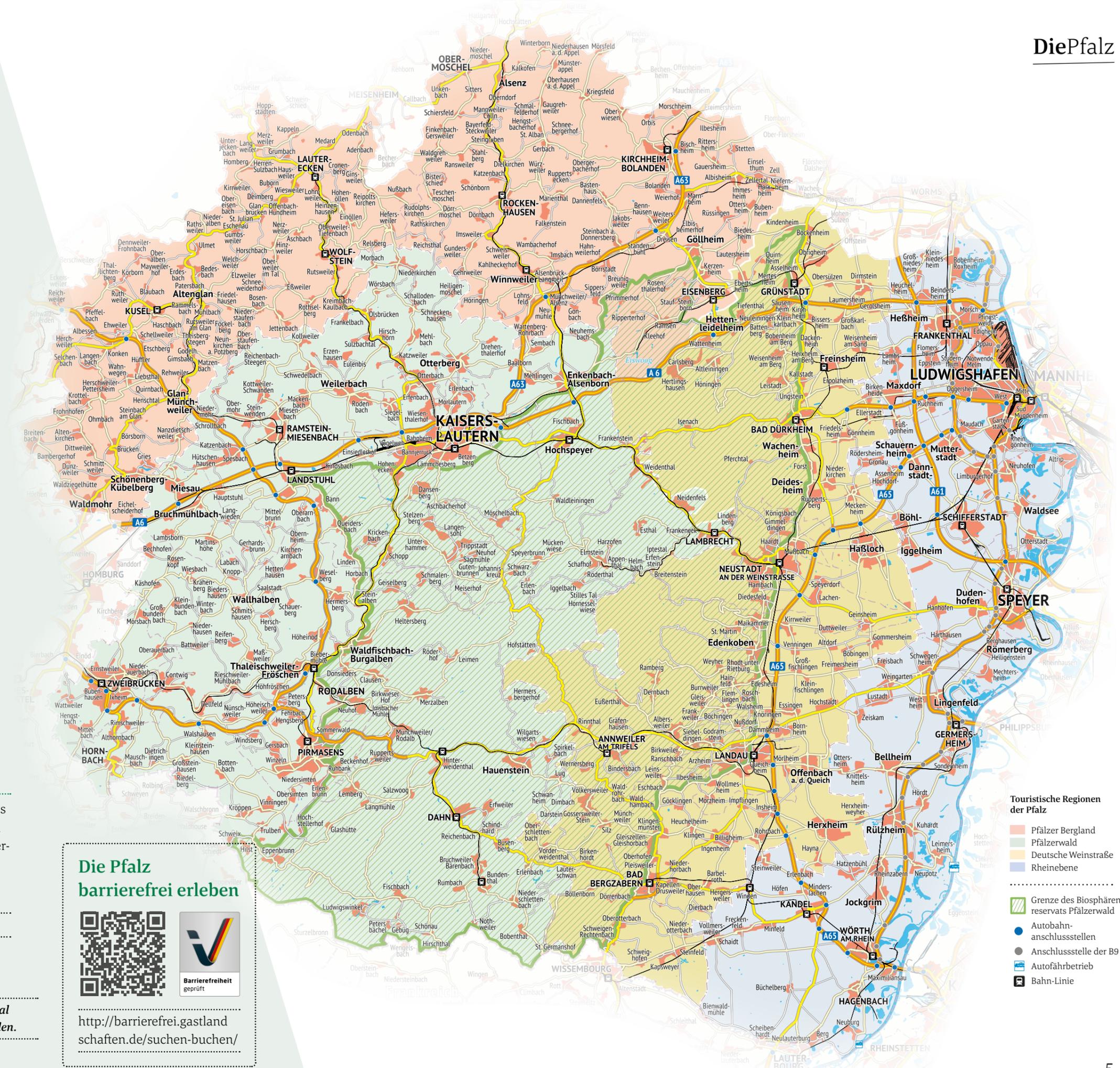


## Entdecken Sie die Pfalz – als Mitglied im Pfalzclub

Besondere Veranstaltungen, Extras und Insidertipps erschließen Ihnen die Region von ihrer besonderen Seite – und das für nur 20 Euro Jahresbeitrag. Außerdem erhalten Sie vier Ausgaben Pfalzclub Magazin im Jahr frei Haus innerhalb Deutschlands: mit spannenden Reportagen und Interviews sowie vielen Tipps für Ihre Ausflüge.

[www.pfalz.de](http://www.pfalz.de)

Alle Broschüren können unter [www.pfalz.de/pfalz/informationmaterial](http://www.pfalz.de/pfalz/informationmaterial) oder bei Pfalz.Touristik unter Telefon +49 (0) 6321-3916-0 bestellt werden.



## Die Pfalz barrierefrei erleben



<http://barrierefrei.gastlandschaften.de/suchen-buchen/>

### Touristische Regionen der Pfalz

- Pfälzer Bergland
- Pfälzerwald
- Deutsche Weinstraße
- Rheinebene
- Grenze des Biosphärenreservats Pfälzerwald
- Autobahnanschlusstellen
- Anschlussstelle der B9
- Autofahrbetrieb
- Bahn-Linie

---

# Süffige Superlative

---

---

WeinPfalz

---



Beim Wein macht den Pfälzern keiner etwas vor. Ob Klassiker wie Riesling, Burgunder oder Silvaner, Globetrotter wie Chardonnay und Sauvignon Blanc oder Spezialitäten wie Eiswein und edelsüße Raritäten – sie alle gedeihen prächtig an den sonnigen Hängen des Haardt-Gebirges. Mehr als 100 Sorten wachsen im zweitgrößten Weinbaugebiet Deutschlands, wo schon die Römer Wein kelterten und noch heute traditionell die Deutsche Weinkönigin gewählt wird.



## Ein Fass voll Pfälzer Wein-Superlative

In ihrer zweitausendjährigen Weingeschichte haben die Pfälzer kaum einen Superlativ ausgelassen. Im 1934 gebauten Dürkheimer Riesenfass kehren heute Millionen von Touristen zum Essen ein, oder feiern einfach nebenan beim Dürkheimer Wurstmarkt, dem größten Weinfest der Welt. Unter den jährlich rund 200 Weinfesten der Pfalz sind rekordverdächtige: der Erlebnistag Deutsche Weinstraße ist mit 85 Kilometern sicher eines der längsten Weinfeste der Welt und beim Deutschen Weinlesefest schlängelt sich alljährlich der längste Winzerfestumzug durch die Straßen von Neustadt.

Das gibt's nur hier!

moderne **Vinotheken:**  
von urig bis stylisch

**Weinproben** der besonderen Art:  
Licht- und Dunkelweinproben,  
Schokolade & Wein,  
rollende Weinproben, uvm.

**Weinbergerlebnisse:**  
kulinarische Weinbergwanderungen,  
Weinbergleuchten, uvm.

[i www.pfalz.de/wein-und-genuss](http://www.pfalz.de/wein-und-genuss)

[i www.deutscheweinstrasse-pfalz.de](http://www.deutscheweinstrasse-pfalz.de)

Doch damit nicht genug: Der älteste Wein der Welt (aus dem 3. Jhd. n. Chr., im Historischen Museum der Pfalz in Speyer), der älteste noch tragende Weinberg (von 1650 in Rhodt), die älteste Weinstraße, der erste Weinlehrpfad und die größte weinbautreibende Gemeinde stehen unter anderem im Pfälzer Guinnessbuch der Weinrekorde.

Bei so vielen quantitativen Erfolgen bleibt die Qualität aber nicht auf der Strecke: Die Pfalz gilt heute als das innovativste Anbaugebiet Deutschlands und belegt bei Wettbewerben gleich reihenweise die Siegerplätze. Da lässt es sich doch verschmerzen, dass die Region rund um die Deutsche Weinstraße nur das zweitgrößte deutsche Weinanbaugebiet ist.

„ Die Pfalz. Ein Stück Urlaub für jeden Tag!



Inga Storck, Pfälzische Weinkönigin 2017/2018

**Das gibt's nur hier!**  
 Wahl und Krönung der Pfälzischen und Deutschen Weinköniginnen  
 Weinfest-App  
 Erlebnistag Deutsche Weinstraße (85 km autofreie Weinstraße)  
 Wurstmarkt, das größte Weinfest der Welt  
 größter Winzerfestumzug Deutschlands zum Deutschen Weinlesefest  
 i [www.pfalz.de/wein-und-genuss](http://www.pfalz.de/wein-und-genuss)  
 i [www.deutscheweinstrasse-pfalz.de](http://www.deutscheweinstrasse-pfalz.de)



Villa Ludwigshöhe bei Edenkoben



## Vom Weingenuss im Schoppentakt

Die Pfälzer mögen fröhliche Menschen sein, doch beim Schoppen hört der Spaß auf. Als schmuckloses Rohr aus Glas illustriert das Schoppenglas mustergültig den Leitsatz von der Form, die der Funktion folgt. Denn der Schoppen bietet besonders dauerhaftes Weinvergnügen. Ein halber Liter passt hinein, und genau das macht den Schoppen zum Inbegriff für volkstümlichen Wein(fest)genuss. Die Region, wo der Schoppen noch ein echter halber Liter ist, bietet eben doppelten Spaß im Glas. So groß ist die Liebe zu diesem Gefäß, dass ihm seine Anhänger sogar ein Denkmal gesetzt haben: „Pfälzer Schoppen – Maß aller Dinge“ wird unbescheiden in Maikammer verkündet.

Der Schoppen birgt vor allem soziale Qualitäten, denn Weingenuss im Schoppentakt ist ein regionales Gesellschaftsspiel. So mancher Gast trinkt den ersten Schoppen mit Befremden – und berichtet später, in seiner Heimat, geradezu schwärmerisch von dieser Pfälzer Sitte.



Weinfest-Stimmung beim Dürkheimer Wurstmarkt



## WellVinEss – die Wein-genuss-Hotels der Pfalz

Hier besitzt der Pfälzer Wein einen ganz besonderen Stellenwert – ganz egal, ob die Häuser direkt im Weinland oder in attraktiven Naturlandschaften in der Nachbarschaft der Pfälzer Weinberge liegen. Denn in allen WellVinEss-Hotels lässt sich das Weinland Pfalz genussvoll und mit allen Sinnen erleben.

i [www.wellviness.de](http://www.wellviness.de)

23.500

Hektar Rebfläche

100.000.000

Rebstöcke wachsen in der Pfalz

mit knapp

5.800

Hektar ist die Pfalz das größte Riesling-Anbaugebiet der Welt

mehr als

200

Weinfeste pro Jahr

123

zugelassene Rebsorten

85 km

lang ist die Deutsche Weinstraße, die älteste Weintouristikroute der Welt

---

Aus purer  
Freude am  
Genuss

---

---

GenussPfalz

---

Die Pfalz lädt ein, bei einem Glas Wein den Alltag zu vergessen und die feine regionale Küche zu genießen – schließlich wachsen die besten Zutaten direkt vor Ort. So wundert es nicht, dass sich die geselligen Pfälzer besonders gut aufs Feiern verstehen – und sich gerne Gäste dazu einladen.

## Feste feiern

Ob Mandelblütenfest oder Bürstenbinderkerwe, Kaisertafel oder Sickinger Grumbeermarkt: Von März bis Anfang November vergeht hier kein Wochenende ohne ein Fest mit urigem Namen, außergewöhnlichem Programm und viel Lokalkolorit. Wein wird dabei fast immer ausgeschenkt, manchmal sogar rund um die Uhr oder vor farbenprächtig illuminierten Weinbergen. Gutes von Pfälzer Feldern wird z.B. beim „Zwewwelfeschd“ in Zeiskam gefeiert oder beim „Grumbeermarkt“ in Bellheim, wo die Bevölkerung die Kartoffeln eigenhändig schält und zubereitet.



Mandelblüte in der Pfalz

## Regional und lecker

Spargel und Erdbeeren in der Südpfalz, sommerliche Feigenwochen an der Weinstraße, heimisches Wild aus dem Pfälzerwald und die „Kulinarische Landstraße“ im Pfälzer Bergland: Essen und Trinken stehen überall in der Pfalz hoch im Kurs. Lassen Sie sich von der Fülle regionaltypischer Produkte und Spezialitäten inspirieren. Zahlreiche Hofläden und Verkaufsstände in den Dörfern oder am Straßenrand laden zum kulinarischen „Souvenir-Shopping“ ein. Beim „Tag der offenen Höfe“ in der Südpfalz gibt es neben Extra-Angeboten sogar einen kostenlosen Pendelbus zwischen den Höfen.

i [www.pfalz.de/spezialitaeten](http://www.pfalz.de/spezialitaeten)  
-und-shop/wissenswertes-ueber  
-pfalzer-spezialitaeten

i [www.suedpfalz-tourismus.de](http://www.suedpfalz-tourismus.de)



Naschmarkt Mußbach: Genuss für alle Sinne

## Feigenparadies Pfalz

Äpfel gedeihen in der Pfalz in bester Qualität. Doch nicht nur diese Verführungskünstler, sondern auch ihre biblischen Begleiter, die Feigen, eignen sich hervorragend als Botschafter für das südländisch-milde Pfälzer Klima. Denn sie wachsen hier in so großer Zahl wie sonst nirgendwo in Deutschland. Entlang der Deutschen Weinstraße und in der Vorderpfalz stehen etwa 50.000 Feigensträucher. Wo die Feigen wachsen, sind meist die Mandelbäume nicht weit, die manchmal schon Ende Februar die winterlich graue Stimmung mit ihren zartrosa Blütentupfern aufhellen. Im Herbst, wenn der Neue Wein allerorten angeboten wird, lockt noch ein anderes südländisches Kulinarik-Vergnügen: Die „Keschde“, wie die Esskastanien auf gut Pfälzisch heißen, sind reif. Nicht nur am Rand des Haardt-Gebirges, sondern auch in der Rheinebene und am Donnersberg reifen Pfälzer Esskastanien – zur Freude der Einheimischen, die ihren Gänsebraten am liebsten mit Maronen füllen, und der Touristen, die sich auf den Kastanienmärkten vergnügen oder auf dem „Pfälzer Keschdeweg“ allerlei Interessantes über diesen Einwanderer aus dem Süden erfahren. Wer jetzt noch am besonderen Klima der Pfalz zweifelt, der halte Ausschau nach Kiwis in den Gärten, Zitronenbäumchen (mit Früchten) oder frage auf dem Markt nach Pfälzer Melonen. Auch die gibt es.



**Das  
gibt's  
nur  
hier!**

**Südfrüchte-Paradies** mit Kiwis, Mandelbäumen, Esskastanien, Zitrusfrüchten, Feigen, Spargel, Tabak uvm.

**Kulinarisch unterwegs** auf Weinwanderungen und Kastanienmärkten, stilvoll bei der Kaisertafel in Speyer oder beim Genuss „Vor-der-Pfalz“ im Rhein-Pfalz-Kreis, kreativ bei der Nacht der Gastronomie in Neupotz am Rhein oder beim Wettbewerb „So schmeckt die Südpfalz“

Der „**Pfälzer Spargelstich**“ zum Beginn der Spargelsaison

**Glanrindwochen** zu Ehren einer pfalztypischen Rinderrasse

„Wilde Wochen“ mit **Wildspezialitäten** aus dem Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen

Typisch Pfalz: Hausmacher Wurst



## Wenn die Heimatliebe durch den Saumagen geht

Die typische Begegnung eines Außer-Pfälzischen mit dem Pfälzer „Nationalgericht“ beginnt mit einem verdrucksten Eingeständnis. Man habe, gesteht der Gast, den Saumagen eigentlich immer probieren wollen, sich aber bisher „nicht getraut“. Wer sich vom irreführenden Namen nicht abschrecken lässt und die Pfälzer Leibspeise mit Messer und Gabel erschmeckt, wird meist vom Saumagen-Verächter zum Saumagen-Liebhaber. Eine solche Karriere hätten sich die Bauersleute aus dem Westrich nicht träumen lassen, als sie vor etwa 300 Jahren Kartoffeln in Würfel schnitten, um sie zusammen mit Fleischstückchen und allerlei Gewürzen in fein gesäuberte Schweinemägen zu stopfen und das Ganze stundenlang in heißem Wasser garen zu lassen. Der Saumagen war geboren und ist heute längst auch in der feinen Küche heimisch geworden: So gibt es zum Beispiel getrüffelten Milchferkelmagen, mit Esskastanien gefüllten Saumagen, Saumagen-Carpaccio und vieles mehr.

## Beste Zutaten vor der Haustür

Die Pfalz ist ein Paradies für Schlemmer und Genießer. Ihre Küchenmeister bringen neben der deftigen regionalen Küche auch zahlreiche innovative Gerichte in der gehobenen und in der Sternegastronomie auf den Tisch. Kein Wunder, denn im vorderpfälzischen „Gemüsegarten Deutschlands“ wachsen die frischen Zutaten in Hülle und Fülle und kommen ohne Umwege vom Feld direkt in die Küche. Wild, Pilze und Esskastanien gibt es aus dem Pfälzerwald oder dem Bienwald frisch auf den Tisch. Dass feines Obst in flüssiger Form ein Genuss ist, wissen Freunde des Hochgeistigen schon lange. Destillate aus Birnen, Mirabellen, Aprikosen oder Weinbergspfrirsichen und natürlich die aromatischen Traubentresterbrände aus der Pfalz sind bei Kennern beliebt und krönen als Digestif ein gutes Pfälzer Menü.



Herbstgenuss:  
Pfälzer „Keschde“

rund

# 10.000

Mandelbäume entlang  
der Weinstraße

i [www.mandelbluete-pfalz.de](http://www.mandelbluete-pfalz.de)

# 8

Michelin-Sterne-gekürzte  
Restaurants in der Pfalz

mehr als

# 200

Feste pro Jahr,  
originell und mit viel Lokalkolorit

# 250.000

Tonnen Umschlag an Pfälzer Gemüse,  
von A wie Artischocke bis Z wie Zwiebel

# 80.000 kg

jährliche Erntemenge an Feigen

rund

# 40

Bauernmärkte mit regionalen Spezialitäten

mehr als

# 100

Hofläden regionaler Anbieter und ein  
„Tag der offenen Höfe“ in der Südpfalz

## Advent in der Pfalz Lichterglanz und Glühweinduft auf rund 90 stimmungsvollen Weihnachtsmärkten

Advent in der Pfalz – das bedeutet Kerzenlicht und Glühweinduft, romantisch beleuchtete Altstadtgassen oder Burgenweihnacht mit Mittelalter-Flair, liebevoll dekorierte Weihnachtskrippen und natürlich regionale und internationale Naschereien in den gemütlichen Buden der Weihnachtsmärkte.

Schon ab Mitte November wecken sie die Vorfreude auf das kommende Fest und machen einen Besuch in der Pfalz auch in der kalten Jahreszeit zum lohnenden Erlebnis. Vielerorts wird großer Wert auf Regionalität gelegt. So präsentiert sich beispielsweise die Waldweihnacht in Johanniskreuz besonders naturnah und regionaltypisch. Bei diesem Markt am „Haus der Nachhaltigkeit“ haben alle Produkte Bio-Qualität und stammen größtenteils aus dem Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen. Am Lagerfeuer wird Stockbrot gebacken, während Feuerakrobaten für beste Unterhaltung sorgen.

In Deidesheim und Speyer wird ausschließlich Winzerglühwein ausgeschenkt, und auch in Landau und vielen anderen Orten setzen von Jahr zu Jahr mehr Anbieter auf den „heißen Roten“ direkt aus der Pfalz. Darüber hinaus wird auf den Märkten auf eine ausgewogene Mischung aus Kunsthandwerk-, Schmuck- und Gastronomieständen geachtet.

Die meisten Märkte sind bequem mit dem ÖPNV erreichbar – dem entspannten vorweihnachtlichen Bummel in den bezaubernden, festlich geschmückten Pfälzer Orten steht also nichts mehr im Wege.

.....  
i [www.pfalz.de/freizeit-und-erleben/  
weihnachtsmaerkte-in-der-pfalz](http://www.pfalz.de/freizeit-und-erleben/weihnachtsmaerkte-in-der-pfalz)  
.....



Weihnachtsmarkt in Dörrenbach



Jetzt  
buchen!

### Lichterglanz und Rauh Nächte im historischen Speyer

Schlendern Sie mit uns durch die lauschigen Gassen der Altstadt und tauchen Sie ein in die Bräuche, Lieder und Geschichten über Weihnachten. Entdecken Sie außerdem Geister, Dämonen und die wilde Jagd, denn die dunkle Jahreszeit ist reich an Mysterien und unheimlichen Gestalten. Lassen Sie sich von zwei Personen im historischen Kostüm begleiten und genießen Sie während des Rundgangs einen echten Pfälzer Glühwein. Nur zur Adventszeit buchbar.

.....  
i [Telefon +49 \(0\) 6232-142392](tel:+4906232142392) oder [www.speyer.de](http://www.speyer.de)  
.....

*Wandergenuss pur: Unterwegs auf dem  
Richard-Löwenherz-Weg bei Annweiler*

---

# Wander paradies mit Qualitäts versprechen

---

---

## WanderPfalz

---

Wander-  
menü  
Pfalz

# WanderPfalz

Wandern ist des Pfälzers Lust. Kein Wunder, bei 12.000 Kilometern markierten Wanderwegen, mehr als 1.300 Kilometern Prädikatswanderwegen im „Wandermenü Pfalz“ und dem größten zusammenhängenden Waldgebiet in Deutschland, dem deutschen Teil des UNESCO-Biosphärenreservats Pfälzerwald-Nordvogesen.

## Tipps für alle Jahreszeiten

**Frühling:** Wandern Sie unter blühenden Mandelbäumen und im sprießenden Grün – denn hier ist früher Frühling.

**Sommer:** Erfrischen Sie sich unterwegs, z. B. am Gelterswoog bei Kaiserslautern, am Eiswoog bei Ramsen, an der historischen Walddusche bei Gleisweiler oder an einem der Baggerseen in der Rheinebene.

**Herbst:** Genießen Sie die doppelte Farbenpracht, wenn Rebenmeer und Pfälzerwald sich bunt färben und gehen Sie auf „Keschde-Suche“ in den dichten Kastanienwäldern der Pfalz.

**Winter:** Profitieren Sie vom milden Klima, das die Pfalz zur Ganzjahres-Wanderdestination macht und genießen Sie adventliche Stimmung beim Biosphären-Weihnachtsmarkt Johanniskreuz.

## Wander-Events in der Pfalz

Die Pfälzer wandern gern, die Pfälzer essen gern. Was liegt also näher als beides im geselligen Rahmen miteinander zu verbinden? Zum Beispiel bei winterlichen Rotweinwanderungen, bei geführten Spaziergängen während der „rosa“ Mandelwochen oder bei einer der zahlreichen kulinarischen Panoramawanderungen. Mancherorts gibt es ganze Wanderwochen mit Touren für jeden Tag und die ganz Sportlichen kommen beim Wandermarathon Pfälzerwald und rund um den Donnersberg auf ihre Kosten.

*i* **Alle Wander-Events unter**  
[www.wandermenue-pfalz.de/veranstaltungen](http://www.wandermenue-pfalz.de/veranstaltungen)

Unterwegs auf dem „Preußensteig“ im Pfälzer Bergland



In der Pfalz wandern, das heißt Naturerlebnis der Extraklasse! Sei es im Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen mit seinen romantischen Burgruinen und imposanten Sandsteinfelsen, im Pfälzer Weinland mit seiner fast südländischen Vegetation und seinen malerischen Winzerdörfern oder im Pfälzer Bergland, einer sanften Hügellandschaft mit keltischer Geschichte, kleinen Städten und großen Aussichten. Nicht zu vergessen die Auwälder und der Bienwald in der Rheinebene, die in ihrer Urtümlichkeit ihresgleichen suchen. Und weil in der Pfalz ein besonders mildes Klima herrscht, können hier die Wanderschuhe schon geschnürt werden, wenn andernorts die Wege noch tief verschneit sind.

## Raus aus der Zivilisation

Die Trekkingplätze in der Pfalz bieten einmalige Naturerlebnisse und einen Hauch von Abenteuer inmitten der Idylle des Pfälzerwaldes und des Pfälzer Berglands.

*i* [www.trekking-pfalz.de](http://www.trekking-pfalz.de)

## Einkehr auf Pfälzisch

Mehr als 100 gastfreundliche Wanderhütten gibt es im Pfälzerwald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands, und eine Einkehr gehört schon fast zum „Pflichtprogramm“ eines Pfalz-Aufenthalts. In einigen Hütten des Pfälzerwaldvereins und der Naturfreunde kann man auch übernachten – meist mitten im Wald wie zum Beispiel am Hüttenbrunnen im Edenkobener Tal, im Kohlbachtal bei Lambrecht oder im Hilschberghaus bei Rodalben. Die Pfälzer Hüttenkost ist in der Regel einfach, deftig und preiswert: in fast allen Wanderhütten wird die „Pfälzer Dreifaltigkeit“ aus Leberknödel, Saumagen und Bratwurst angeboten – dazu Pfälzer Handkäs, Hausmacher Wurst und selbstgebackene Kuchen. Und natürlich gehört auch ein Schoppen Pfälzer Wein zur fröhlichen Einkehr.

*i* **Hütten und Naturfreundehäuser:**  
[www.pwv.de](http://www.pwv.de)  
[www.naturfreunde-rlp.de](http://www.naturfreunde-rlp.de)



Am Hohfelsen bei Neustadt / Weinstraße

## Viele Wege – ein Genuss: das Wandermenü Pfalz

Wer in der Pfalz wandern will, den erwartet ein reich gedeckter Tisch: Das „Wandermenü Pfalz“ bietet 45 ganz unterschiedliche Gänge bestens markierter Prädikatswege.



Pfälzer Weine und Pfälzer Spezialitäten kann man überall genießen, ob bei einer urigen Wandereinkehr in einer der zahlreichen bewirtschafteten Hütten oder im Sterne-Restaurant am Abend. Qualität und Regionalität wird in den Gaststuben groß geschrieben. So wird das Wandern zum vollendeten Genuss.

### Pfälzer Waldpfad



Der etwa 143 Kilometer lange „Pfälzer Waldpfad“ führt mitten durch das Herz des Biosphärenreservats Pfälzerwald. Dort erleben Sie natürliche Stille mit beeindruckenden Fernsichten, wildromantischen Tälern und den spektakulären Sandsteinformationen des Dahner Felsenlandes.

### Pfälzer Weinsteig



Der „Pfälzer Weinsteig“ ist mit 172 Kilometern der längste der Pfälzer Wege und mit mehr als 12.000 Metern An- und Abstiegen auch der anspruchsvollste. Der Wechsel von kernigen Anstiegen, verträumten Waldpfaden und sonnigen Abschnitten im Pfälzer Rebenmeer macht den Reiz dieses Weges aus.

### Pfälzer Höhenweg



Auf dem 114 Kilometer langen „Pfälzer Höhenweg“ geht es so hoch hinaus wie nirgendwo sonst in der Pfalz, denn hier erklimmt der Wanderer den 687 Meter hohen Gipfel des Donnersbergs. Eine offene Hügellandschaft mit weiten Ausblicken, kleinen Wäldern und malerischen Dörfern ist typisch für den „Pfälzer Höhenweg“.

i [www.wandermenue-pfalz.de](http://www.wandermenue-pfalz.de)  
i [www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de](http://www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de)



Verdiente Pause mit „Wandermenü“

Jetzt  
buchen!

### Wandern ohne Gepäck

Zum Beispiel 9 Tage auf dem „Pfälzer Höhenweg“, Übernachtungen, Gepäcktransport und Wanderkarte inklusive. Ab 535 € / Person im DZ

i **Telefon +49 (0) 6321-39160**  
[www.wandermenue-pfalz.de](http://www.wandermenue-pfalz.de)



Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Wanderunterkunft auf das Symbol der „Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“, die sich besonders auf die Bedürfnisse von Wanderern eingestellt haben.

i [www.wanderbares-deutschland.de/gastgeber](http://www.wanderbares-deutschland.de/gastgeber)

Urlaubsstimmung am höchsten Berg  
der Pfalz, dem Donnersberg

## Räume für Ritterromantik

In der Pfalz wird das Mittelalter lebendig – denn in kaum einem Landstrich in Deutschland finden sich so viele Burgruinen, viele davon aus der Zeit der Stauer oder Salier. Von etwa 80 ehemaligen Wehranlagen ragen noch heute Bergfried und Burgmauer in den Himmel und begeistern Wanderer und Mittelalter-Fans gleichermaßen. Nichts regt die Fantasie mehr an als die Sagen und Legenden dieser Relikte vergangener Zeiten – lassen Sie einfach Ihrer Sehnsucht nach Ritterromantik freien Lauf.

## Im Einklang mit der Natur

Der Pfälzerwald ist eines von weltweit 440 UNESCO-Schutzgebieten. Schwarzspecht, Wildkatze und sogar der Luchs haben hier ein Zuhause gefunden. Um diese traumhafte Landschaft zu schonen, ist das Biosphärenreservat Partnergebiet von „Fahrtziel Natur“ und steht mit seinem ÖPNV-Netz und mehreren zertifizierten „Wanderbahnhöfen“ für nachhaltige Mobilität im Naturschutzgebiet. Da kann man doch schon unterwegs die Aussicht auf einen Urlaub im Einklang mit der Natur genießen!

i [www.fahrtziel-natur.de](http://www.fahrtziel-natur.de)

i [www.pfalz.de/wanderbahnhoeefe](http://www.pfalz.de/wanderbahnhoeefe)



mit

# 687 m

ist der Donnersberg der höchste Berg  
der Pfalz. Er liegt direkt am  
Prädikatswanderweg „Pfälzer Höhenweg“.  
i [www.donnnersberg-touristik.de](http://www.donnnersberg-touristik.de)

# 180.000

Hektar deutscher Teil des  
Biosphärenreservats Pfälzerwald-Nordvogesen

mehr als

# 80

Burgen und Burgruinen, viele davon am  
Haardtrand weithin sichtbar

# 12.000

Kilometer markierte Wanderwege, davon  
mehr als 1.300 km Prädikatswege

# 33

zertifizierte Wandergastgeber

Über

# 100

Hütten zum Einkehren

A scenic photograph of two cyclists riding on a stone-paved path through a landscape of pink almond blossoms. The path is made of large, irregular stone slabs and curves gently to the right. The cyclists are wearing helmets and jackets, and are riding towards the camera. The background shows rolling hills and more blossoming trees under a clear sky. The foreground is filled with out-of-focus pink blossoms, creating a sense of depth and immersion in the scene.

RadPfalz

Willkommen  
zum  
Sattelfest

Die Pfalz ist ein Radler-Paradies – und Sie haben die Wahl: Etwa zwischen dem Kraut & Rüben-Radweg, dem Glan-Blies-Radweg oder der Veloroute Rhein. Ob Sie mit Trekking-Rad oder Mountainbike, allein, zu zweit oder mit Kind und Kegel kommen, ist einerlei, denn an gut ausgeschilderten Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade herrscht kein Mangel.

Jetzt  
buchen!

## Radtour

### Deutsche Weinstraße

Durch Weinberge und Weintäler entlang des Pfälzerwaldes führt Sie diese Tour vorbei an Sehenswürdigkeiten zu traumhaften Ausblicken und romantischen Rastplätzen. 6 Übernachtungen, Weinprobe, Gepäcktransport, uvm. ab 389 € / Person im DZ

[www.suedlicheweinstrasse.de/radtourdeutscheweinstrasse](http://www.suedlicheweinstrasse.de/radtourdeutscheweinstrasse)



Sportlich ambitioniert im Mountainbikepark Pfälzerwald, komfortabel auf dem E-Bike oder Radeln und Schlemmen bei einem der autofreien Erlebnistage: In der Pfalz kommen alle Fahrradfreunde auf ihre Kosten.

Insbesondere die Pfälzer Rheinebene ist mit ihren ebenen Radwegen entlang von Flüssen, Bächen und Baggerseen, durch urwaldartige Rheinauen und den Bienwald besonders bequem mit der ganzen Familie zu „erradeln“.

## Mit Rückenwind durch die Pfalz

Auch bei Steigungen, Gegenwind oder auf längeren Strecken lässt sich die Pfalz ganz entspannt per Pedelec entdecken. Ein Netz an Verleihstationen ermöglicht den „Radelspaß mit Rückenwind“ auch für Gäste ohne eigenes E-Bike. Steigungen werden mühelos gemeistert und wenn der Energiepegel doch einmal zu sinken droht, gibt es bei mehr als 100 Ladestationen die Möglichkeit, den Akku wieder aufzuladen – sei es mit Strom fürs Fahrrad oder einer kühlen Erfrischung für den Radler.



Rast mit Aussicht an der Deutschen Weinstraße

## Mountainbikepark Pfälzerwald – das Ziel für „Pfadfinder“

Das Zusammenspiel von weichen, sandigen Böden, wohlverteilten Wurzeln und abgerundeten Sandsteinblöcken macht den dünn besiedelten Pfälzerwald zu einer optimalen Mountainbike-region. Diese Spielwiese für Sportliche wird von langen „flowigen“ Trails durchzogen, die schier unendliche Kombinationsmöglichkeiten bieten und Fahrspaß pur garantieren.

Der von der „Deutschen Initiative Mountainbike“ mit vier Sternen ausgezeichnete MTB-Park Pfälzerwald hat sich längst als Top-Mountainbikeregion etabliert und verfügt über eine der beiden deutschlandweit einzigen zertifizierten „Premium Bike Trail Tours“. Veranstaltungen wie der „Gäsbock-Marathon“ oder „Schlaflos im Sattel“ bieten sowohl Einsteigern als auch technisch versierten Bikern die Möglichkeit, spektakuläre Wege mit „Suchtcharakter“ auszuprobieren. Sonderstrecken ergänzen das Angebot mit anspruchsvoll gestalteten Singletrail- und Technikparcours sowie einem Dirt-Bike-Park und machen den Pfälzerwald zur Region für „Pfadfinder“.

[www.mountainbikepark-pfaelzerwald.de](http://www.mountainbikepark-pfaelzerwald.de)

Verrückter Radlerspaß:  
Klapprad-Cup bei Maikammer



**Bett & Bike: Ihre  
fahrradfreundliche  
Unterkunft**



Die 79 Pfälzer Bett & Bike-Betriebe sind besonders gut auf die speziellen Bedürfnisse von Fahrradgästen eingestellt und bieten neben Mindest-Standards wie Unterstellmöglichkeit, Reparatursets, Trockenraum und radspezifischem Informationsmaterial noch so manches angenehme Extra für den perfekten Fahrradurlaub.  
*i [www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de)*

**Radeln und Feiern:  
die autofreien Erlebnistage  
in der Pfalz**

Für alle, die den Kalorienverbrauch am liebsten mit der Kalorienaufnahme verbinden, haben die Pfälzer die Raderlebnistage erfunden. Geselliges und stressfreies Radfahren auf teils gesperrten Straßen, verbunden mit dem Genuss von regionalen Speisen und Getränken – dafür stehen die Raderlebnistage der Pfalz. Genuss und Lebensfreude werden hier groß geschrieben, deshalb gibt es in kaum einer anderen deutschen Ferienregion so viele Feste für Radler, Inline-Skater und Spaziergänger.

Der Erlebnistag Deutsche Weinstraße ist der wohl bekannteste Raderlebnistag. Er lockt jeweils am letzten Sonntag im August mehrere hunderttausend Gäste auf die 85 Kilometer lange Strecke zwischen Bockenheim im Norden und Schweigen-Rechtenbach im Süden an der Grenze zum Elsass.

**Das  
gibt's  
nur  
hier!**

Für Sportliche: Beim **Stoppomat** zwischen Maikammer und Kalmit um den Highscore strampeln oder **per Klapprad auf die Kalmit** – ein großer Spaß für Teilnehmer und Zuschauer.

*i [www.kalmit-klapprad-cup.de](http://www.kalmit-klapprad-cup.de)*

**Draisinentouren** auch mit der Planwagen-Draisine bei Kusel und in der Südpfalz:

*i [www.draisinentour.de](http://www.draisinentour.de)  
[www.suedpfalz-draisine.de](http://www.suedpfalz-draisine.de)*

34 **Themenradrouten** in allen Längen und Schwierigkeitsgraden

*i [www.pfalz-radtouren.de](http://www.pfalz-radtouren.de)*

**Kostenlose Fahrradmitnahme** im ÖPNV

*i [www.vrn.de](http://www.vrn.de)*

Deutschlands **originellste Radmesse**, die „Spezi“ Germersheim

*i [www.spezialradmesse.de](http://www.spezialradmesse.de)*



Auf ebenen Wegen durch die Südpfalz  
– auf dem Rheinradweg

mehr als

**900 km**

Mountainbike-Vergnügen, mit bis zu

**25 %**

Singletrail-Anteil

**79**

ADFC-zertifizierte Bett+Bike-Gastgeber

**2.000 km**

ausgeschilderte Radrouten

**107**

Akkuladestationen

**60**

Fahrrad-Verleihstationen

**26**

Raderlebnis-Veranstaltungen

---

# Ein Erlebnis für die ganze Familie

---



---

ErlebnisPfalz

---

Eine wahre „ErlebnisVielPfalz“ wartet darauf entdeckt zu werden: blühende Gärten, mächtige Burgen und Schlösser, Keltendorf und Römervilla, Baumwipfelpfad und Dampfeisenbahn: Bei einem derartig hohen Freizeitwert kommt in der Region jeder auf seine Kosten, ob in rasanten Fahrgeschäften im Freizeitpark, beim gemütlichen Spaziergang durch den Wildpark oder beim Besuch einer der zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie dem Weltkulturerbe „Dom zu Speyer“ oder der „Wiege der deutschen Demokratie“, dem Hambacher Schloss.



Großer Spaß mit historischem Hintergrund:  
Das Römerschiff „Lusoria Rhenana“ bei Neupotz



Familienfreundlich:  
Die Hohe-Loog-Hütte im Pfälzerwald

Ganz egal, ob Sie zu Fuß, mit dem Rad oder dem Auto unterwegs sind, ob Sie Kultur, Freizeitspaß oder sportliche Herausforderungen suchen. Die Pfalz ist reich an Schätzen für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung. Die imposant aus den Baumwipfeln des Pfälzerwaldes herausragenden Burgruinen sind ein wahres Paradies für Entdecker, aber auch die mehr als 2000 Jahre zurückliegende Römer- und Keltenzeit ist hier noch greifbar. So können Pfalz-Besucher in einem restaurierten römischen Kelterhaus erfahren, wie die Trauben zu Römerzeiten verarbeitet wurden. Das Leben der Kelten, ihre Magie und Mystik werden am Donnersberg im Keltendorf lebendig. Auf dem höchsten Berg der Pfalz hatte dieses Volk eine der größten Stadtanlagen der damaligen Zeit errichtet. All dies und vieles mehr lässt sich per Rad, per Pedes oder auch zu Pferd von einer der 26 Pfälzer Wanderreitstationen aus entdecken. Im Pfälzerwald, an der Weinstraße und am Donnersberg laden idyllische Golfplätze zum Abschlag ein. Kutsch- und Planwagenfahrten, Draisinenstrecken, Kletterparks, Badeseen und jede Menge kleine und originelle Museen garantieren, dass es in der Pfalz nie langweilig wird!

[i www.pfalz.de/freizeit-und-erleben](http://www.pfalz.de/freizeit-und-erleben)

## Ein unvergesslicher Tag mit der ganzen Familie

Ob ganz entspannt beim Bummel durch Wild- oder Storchentpark, tief hinab ins Besucherbergwerk oder hoch hinaus in den Baumwipfeln des Pfälzerwaldes – die Pfalz bietet viele Angebote für Ausflüge mit Kind und Kegel. Wer es lieber actionreich mag, kann sich auf den Achterbahnen im Holiday Park, im Fun Forest Kletterpark Kandel oder im Ziplinepark Elmstein so richtig austoben – und wenn das Wetter mal nicht ganz so will wie Sie, tauchen Sie einfach ein in die exotischen Welten des Reptiliums in Landau, experimentieren Sie im Dynamikum Pirmasens oder besuchen Sie Europas größte Raumfahrtausstellung im Technik Museum Speyer.

Übrigens: eine schöne Sammlung familienfreundlicher Freizeitmöglichkeiten im Pfälzerwald gibt es unter:

[i www.suedwestpfalz-touristik.de](http://www.suedwestpfalz-touristik.de)

## Die Pfalz am Wasser

Der wohl berühmteste Fluss Deutschlands, der Rhein, vereint auf seinem Pfälzer Abschnitt ursprüngliche Naturparadiese mit 2000-jähriger Kulturgeschichte. Eine Landschaft von unnachahmlichem Reiz bilden die Auwälder mit ihrer üppigen Vegetation, einladenden Baggerseen und verträumten Altrhein-Armen. Eine Nachenfahrt ist hier ein besonderes Naturerlebnis, und sogar eine Ruder-Fahrt mit dem originalgetreuen Römerschiff „Lusoria Rhenana“ ist möglich!

Nur wenige Kilometer flussabwärts gelangt man in die Domstadt Speyer, die durch ihr Miteinander von lebendiger Geschichte und lebensfroher Gegenwart verzaubert. Die Stadt beherbergt unter anderem den salischen Kaiserdom, heute UNESCO-Weltkulturerbe.

UNESCO-Welterbe:  
Der Dom zu Speyer



## Wussten Sie schon?

83g wiegt ein Paar Flip-Flops, die weltweit beliebtesten Sommer-Schlappen aus Pirmasens im Pfälzerwald.

## Musikfestivals und Museen

Die Pfalz macht Kunstfreunden Spaß – mit vielen Museen, Musikfestivals, Galerien und geschichtsträchtigen Bauten wie dem Hambacher Schloss als „Wiege der deutschen Demokratie“ oder der Festung Germersheim mit ihren unterirdischen Gangsystemen. Musik liegt hier immer in der Luft: Ob klassische Veranstaltungsreihen wie die Abteikonzerne in der römischen Klosterkirche Otterberg, die Spielzeiten im Pfalztheater Kaiserslautern oder der Jugendstil-Festhalle Landau; ob abwechslungsreiche Open-Air-Programme an Seen, auf heimeligen Altstadtplätzen und idyllischen Waldbühnen, oder „Palatia Jazz“ an historischen Spielorten, kombiniert mit ausgewählten Pfälzer Weinen und feinen regionalen Speisen – zu jeder Jahreszeit kommen Kulturgenießer in der Pfalz auf ihre Kosten.

Kultur in historischer Kulisse: Palatia Jazz in der Klosterruine Limburg bei Bad Dürkheim



Kultur pur: Das Pfalztheater Kaiserslautern

## Städtetrip und Shopping-Tipp

Ein Kulturerlebnis der Extraklasse bietet sich dem Pfalz-Urlauber in den Pfälzer Städten Kaiserslautern, Speyer, Landau, Pirmasens und Neustadt. Kombinieren Sie Museums- und Konzertbesuche, Stadtführungen und den Einkaufsbummel durch die Innenstädte zu Ihrem ganz persönlichen Pfalz-Städtetrip.

Unser Extra-Tipp: Erleben Sie die Schuhtradition im Pfälzerwald beim Besuch des Deutschen Schuhmuseums oder der Schuhmeile in Hauenstein. Renommiertere Firmen wie Peter Kaiser und Josef Seibel sind waschechte Pfälzer Unternehmen und gewähren attraktive Rabatte in ihren Outlets in Pirmasens und Hauenstein.

[www.kaiserslautern.de](http://www.kaiserslautern.de)

[www.speyer.de](http://www.speyer.de)

[www.neustadt.eu](http://www.neustadt.eu)

[www.landau-tourismus.de](http://www.landau-tourismus.de)

[www.pirmasens.de](http://www.pirmasens.de)



34

Badeseen und -weiher, z.B. hier:  
i [www.rhein-pfalz-kreis.de](http://www.rhein-pfalz-kreis.de)

51

Kilometer Draisinenspaß im Pfälzer Bergland und in der Südpfalz

mehr als

90

Weihnachtsmärkte

26

Wanderreitstationen und geführte Touren zu Pferd  
i [www.diepfalzzupferd.de](http://www.diepfalzzupferd.de)

mehr als

6.000

Kletterrouten im Pfälzerwald

mehr als

150

originelle Museen

8

Golfplätze

---

RelaxPfalz

---

---

Abtauchen  
und  
abschalten

Genuss und Entspannung werden in der Pfalz groß geschrieben. Die Lebensfreude und die herrliche Natur sind dafür ideale Voraussetzungen. Sei es im Thermalbad, bei der Traubenkernöl-Massage oder auf dem Kneipp-Wanderweg: Die Pfalz ist die ideale Umgebung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.



Gut für die Atemwege:  
Gradierbau Bad Dürkheim

**Das gibt's nur hier!** cittàslow Deidesheim und Maikammer: zwei von deutschlandweit 17 Städten, in denen die nachhaltige und qualitative Weiterentwicklung zum Wohl der Bürger und Gäste im Vordergrund steht. **Entspannen in der Stille der Natur**, z. B. in der einzigartigen Rheinauen-Landschaft oder inmitten der Blütenpracht der Mehlinger Heide.

Die beiden Kurorte Bad Bergzabern und Bad Dürkheim, die „cittàslow“ Deidesheim und Maikammer sowie die modernen Wellness-Hotels der Region lassen keine Wünsche offen und kombinieren Erholung und Genuss sowie achtsames Handeln und meditative Werte mit kompetenter medizinischer Beratung. Die Hotels der Kooperation „WellVinEss“ vereinen in ihrer Philosophie die Themen Wein und Genuss mit Wellness-Angeboten auf höchstem Niveau, ohne dabei auf ihre sympathisch-regionalen Besonderheiten zu verzichten.

## Durchatmen im Bad Bergzaberner Land

Das medizinische Therapieangebot in Bad Bergzabern reicht von der klassischen Kneipp-Badekur bis zu den neuesten Physiotherapien; die Kliniken und Praxen sind auf eine Vielzahl von Diagnostiken und Therapien spezialisiert.

Bad Bergzabern ist ausgewiesener und staatlich anerkannter heilklimatischer Kurort mit einem besonders milden Reizklima. Allergiker und Menschen mit Atemwegserkrankungen wissen die Vorteile waldreicher Lagen besonders zu schätzen.

Die Petronella-Quelle in Bad Bergzabern ist Heilwasser und Arzneimittel zugleich. Das gesunde Nass sprudelt aus 450 Metern Tiefe in die Becken der Südpfalz Therme. Das Thermalbad lädt die Gäste ein, bei Wasser, Wärme und Wellness den Alltagsstress zu vergessen, neue Kraft zu tanken und Entspannung de Luxe zu genießen.

i [www.bad-bergzaberner-land.de](http://www.bad-bergzaberner-land.de)  
[www.suedlicheweinstrasse.de](http://www.suedlicheweinstrasse.de)

einzigartig und gesund: der  
**330 m**  
lange Gradierbau in Bad Dürkheim

mehr als  
**20**  
Wellness-Hotels in allen Kategorien

**10**  
prädikatisierte Kurorte

**28**  
zertifizierte Gesundheitswanderführer

## Das Freizeitbad LA OLA warnt:



Freizeitbad LA OLA  
Landau in der Pfalz · Horstring 2  
Fon 06341/13-9200

Anfahrt: A65 · Landau-Zentrum [www.la-ola.de](http://www.la-ola.de)

## Schwimmen befreit!

## Auf sanftem Weg gesund

Das Kurzentrum Bad Dürkheim zeichnet sich durch jahrelange Erfahrung auf dem Gebiet von Kur, Wellness und Gesundheit aus. Vor allem das salzhaltige Mineralwasser wird seit mehr als 150 Jahren im Dienste der Gesundheit eingesetzt. Ein Besuch des Salinariums mit dem Thermal-Außenbecken kann auf gesundheitsschonende Weise fit halten und Rheuma, Bandscheiben- und Wirbelsäulenleiden lindern. Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Muskelgruppen effektiv trainiert mit allen bekannten Vorteilen des Elements Wasser.

Und wer danach seinen Atemwegen noch etwas Gutes tun möchte, sollte die Saline besuchen. Salzwasser rieselt aus einer Heilquelle über Reisigwände und übt einen positiven Einfluss auf Lungen und Bronchien aus.

i [www.bad-duerkheim.com](http://www.bad-duerkheim.com)  
[www.deutsche-weinstrasse.de](http://www.deutsche-weinstrasse.de)



Gesundheitswandern unter fachkundiger Anleitung

## Jetzt buchen!

### „Kaiserslautern tut gut“

Abschalten vom Stress und die Seele streicheln. Kommen Sie zur Ruhe und machen Sie den Weg frei für neue Gedanken. 5 Übernachtungen im Shaolin Tempel inkl. Verpflegung und Training, ab 450 €/Person

i [www.kaiserslautern.de](http://www.kaiserslautern.de)

## Wandern Sie sich gesund!

Das vom Deutschen Wanderverband (DWV) zertifizierte Gesundheitswandern kombiniert schöne, kurze Fußstrecken in der Natur mit ausgewählten physiotherapeutischen Übungen, die Koordination und Balance schulen, beweglich machen, kräftigen und entspannen. Niemand wird dabei überfordert. Bundesweit gibt es rund 600 zertifizierte Gesundheitswanderführer/innen in vielen Regionen Deutschlands, davon ca. 30 in der Pfalz. Die positiven Effekte sind so deutlich, dass die gesetzlichen Krankenkassen entsprechende Angebote als primärpräventive Maßnahme anerkennen – vorausgesetzt die Angebote kommen von Wanderführern mit bewegungstherapeutischer Grundausbildung.

i [www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de)

## Wanderfit in der Pfalz

Speziell auf Gesundheitsaspekte geprüfte Wanderungen in der Pfalz bietet die Familienkasse BKK Pfalz an, die gemeinsam mit dem Deutschen Wanderverband und der Pfalz.Touristik die Initiative „Wanderfit“ gestartet hat. Hier finden sich Touren für Anfänger, Fortgeschrittene, Familien mit Kinderwagen, Rollator & Co. Dazu gibt es Tipps zur Entspannung, zum Wandern mit Knieproblemen oder zur richtigen Wanderausrüstung sowie Termine und Aktionen rund ums Gesundheitswandern.

i [www.wanderfit.de](http://www.wanderfit.de)



ich bin  
**wanderfit**  
[www.wanderfit.de](http://www.wanderfit.de)

### Wanderfit – eine Initiative der BKK Pfalz

- Ausgewählte Routen für Jung und Alt
- Tipps von Wander- und Gesundheitsexperten
- Aktionen rund ums Wandern
- Gesundheitswanderkurse – Prävention in freier Natur

Jetzt Newsletter abonnieren:  
[www.wanderfit.de/newsletter](http://www.wanderfit.de/newsletter)

# Die neue Gästekarte für Ihren Pfalz- Urlaub



*Schwimmen gehen, Golf spielen, Wein probieren, durchs Museum schlendern und mit Bussen und Regionalbahnen fahren – mit der neuen Pfalzcard bekommen Gäste bei allen Pfalzcard-Gastgebern mehr als 80 Erlebnisse zur Übernachtung gratis dazu. So geht Pfälzer Gastfreundschaft.*

Ab April 2018 bei ausgewählten Pfalz-Gastgebern mit dem Pfalzcard-Logo.

[www.pfalzcard.de](http://www.pfalzcard.de)

• 80 Freizeiterlebnisse kostenlos

• Busse und Bahnen im VRN gratis nutzen

Zum Wohl. Die Pfalz.

