

# freundin

8/2024  
Mi, 20. 3. 2024  
Deutschland € 3,90  
Österreich € 4,20  
Schweiz SFR 6,50

**DAS HÄTTE ICH  
GERNE FRÜHER  
GEWUSST**

Verblüffend einfache  
Gesundheitstipps

**EINFACH  
INVESTIEREN**

In 5 Schritten  
zur Aktie

**NEUE MODE**

Gelb, Cargohosen,  
Blütenschmuck ...

**ECHT STARK!**

Effektives Kraft-  
training für zu Hause

**AUS DEM OFEN**

Köstliche Frühlings-  
gerichte mit Gemüse

**RAUS  
AUS DER  
MÜHLE**

Weil es so gut tut, mal alles um  
sich herum zu vergessen: 26 Ideen,  
die uns kurz ausbrechen lassen



# FERIEN MIT

Perfekte  
Tänzerpose:  
Yogalehrerin  
Hannah  
Gramminger  
vom „Sailer-  
hof“

# SCHWUNG

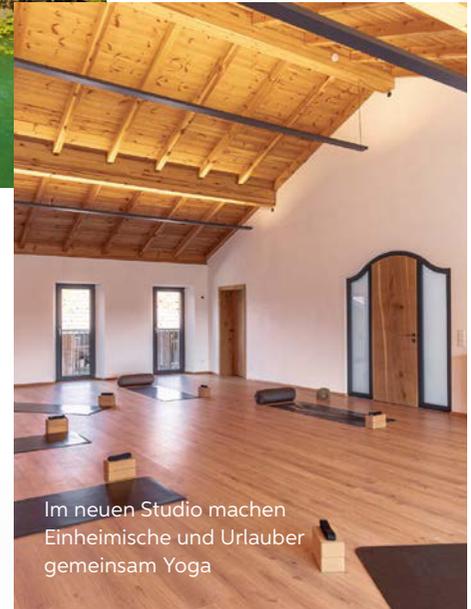
Nach Tennis, Yoga oder Fitness, entspannt es sich im Urlaub gleich noch viel besser. Wir haben sieben besondere Angebote für Aktivurlaub getestet

Redaktion: Saskia Aaro

Der hofeigene Steg am Tachinger See lädt zum Baden, Sonnen oder Rudern ein. Autorin Christine Mortag (re.) genießt die Idylle



Früher Kuhstall, heute Yogastudio und Schnapsbrennerei



Im neuen Studio machen Einheimische und Urlauber gemeinsam Yoga

## YOGA „Sailerhof“ im Chiemgau

Das gleich vorweg: Wenn ich mein Bein nur halb so hoch bekommen würde wie Yogacoach und Hofchefin Hannah Gramminger links auf dem Bild, wäre ich heilfroh. Yoga ist für mich eine gute Art, runterzukommen, den Körper beweglicher zu machen, aber ich bin kein Yoga-Junkie. Darum ist für mich die Mischung auf dem „Sailerhof“ perfekt: dreimal die Woche eine Stunde Atmen, Schwitzen, Meditieren, verbunden mit Urlaub auf dem Bauernhof und allem, was dazu gehört. Hier gibt es Ziegen, Hasen, Katzen, Schweine, viel frische Luft und viel Natur drumherum. Man kann radeln, wandern oder im nahen Tachinger See schwimmen, einem der wärmsten Badeseen Bayerns, und all das mit einem herrlichen Blick auf die Chiemgauer Alpen. Beim Yoga müssen wir aber erstmal schwitzen, bevor wir relaxen dürfen. Hannah, die beim Meister Patrick Broome gelernt hat, unterrichtet kraftvolles Vinaysia-Yoga. Geduldig geht sie rum und korrigiert. Als studierte Medizinerin ist ihr bewusst, wie wichtig die richtige Haltung ist, um Rücken und Gelenke zu schonen. Und sie weiß: Am besten kriegt man den Kopf frei mit körperlicher Aktivität. Und danach kann man sich dann so richtig schön im See treiben lassen.

Seit 1971 wird auf dem „Sailerhof“ an Feriengäste vermietet, 45 Betten, verteilt auf vier Ferienwohnungen und zehn Zimmer. Vor sechs Jahren haben die jungen Grammingers den Familienbetrieb übernommen, seitdem wird nach und nach modernisiert. Wo früher der Kuhstall war, wohnt heute das Paar mit drei kleinen Kindern, oben hat sich Hannah ihr Yogastudio eingerichtet, unten betreibt ihr Mann Franz eine Schnapsbrennerei mit Hofladen. Zu Ostern wird auch der neue Raum fürs leckere Frühstück fertig – mit frischer Milch von Nachbars Kühen, Eiern von den eigenen Hühnern und selbstgemachter Marmelade von der Schwägerin. „Nur der Giggerl (der Hahn), der ist tot“, weiß Sohn Anton zu berichten. Kundig führt der Vierjährige übers Gelände. Familienanschluss ist im Preis inbegriffen, auch das macht die Atmosphäre auf dem Hof so entspannt.

**Info:** „Sailerhof Gramminger“ in Taching am See, DZ ab 71 Euro inkl. Frühstück, [sailerhof.de](http://sailerhof.de)



*Links:* Das Gutshaus ist Herzstück des insgesamt 20 Hektar großen Geländes. *Oben:* Der Frühstücksraum auf der Rückseite des Gutshauses fängt morgendliche Sonnenstrahlen ein



Die kleine Haflingerstute ist ideal für Reitanfänger wie unsere Volontärin Veronika Kügler

## REITEN

### „Gut Klein Nienhagen“ in Mecklenburg-Vorpommern

Die Zügel habe ich fest im Griff, auf meinem Handrücken kitzeln Pferdehaare und unter meinen Waden spüre ich den warmen Bauch meiner Haflingerstute Mariebelle. Die kühle Luft riecht nach Frühling, Pferd und Leder. „Dann wollen wir mal galoppieren. Bereit?“, fragt Catharina Glöe. Ich nicke und schon knallt hinter mir die Peitsche auf den Boden. Wir preschen los, der Wind zerzaust mein Haar und ich muss grinsen. Ich habe ein Faible für Geschwindigkeit. Es ist erst meine dritte Reitstunde an diesem Wochenende, aber als Anfängerin schlage ich mich schon ganz wacker. Viele Kinder und Erwachsene, die auf dem Gutshof in Klein Nienhagen Unterricht nehmen, reiten schon länger. Hier ist für jedes Niveau etwas geboten. Es gibt sogar Seminare für Führungskräfte, denen die Pferde etwas über gute Mitarbeiterführung beibringen sollen.

Als es wieder im Schritttempo weitergeht, versteht die Stute meine Signale nicht richtig. Halte ich die Zügel zu straff? Ich lasse die Zügel etwas lockerer und die Kommunikation mit Mariebelle klappt wieder besser. Als wir unter den Kastanienbäumen hindurchschlendern, schweift mein Blick

über das Gelände. Die Kulisse ist filmreif: Die Auffahrt führt durch eine Allee aus Ahornbäumen und über eine kleine Brücke. Der Wein klettert am Terrassengeländer hoch und die Sonne taucht die roten Ziegelsteine in warmes Licht. Abends sitzen einige Gäste gemütlich im Gutshaus zusammen, dem Hauptgebäude, in dem sich auch meine lichtdurchflutete „Graf Ferdinand“-Ferienwohnung befindet. Das Kaminfeuer knistert, die Oberschenkel schmerzen vom Traben und meine Augen fallen langsam zu. Das muss ich öfter machen, denke ich bei mir, die Natur, die Bewegung, das gemeinsame Zusammensitzen bis spät in den Abend, weit weg vom Smartphone. Ich nippe an meinem Wein und streiche der zum Hof gehörenden Jagdhündin Freya über den Kopf, die mir ihre Schnauze auf den Oberschenkel legt. Einfach schön!

**Info:** „Gut Klein Nienhagen“ in Kröpelin, Ferienwohnung für zwei Personen ab 59 Euro, [gutshofurlaub.de](http://gutshofurlaub.de)



*Oben:* Drei der acht Schulungs-  
pferde schauen  
neugierig auf die  
Stallgasse.



*Unten:* Der  
komfortable  
Außenplatz mit  
Hindernissen



Hotel mit viel Sauerländer Fachwerk-Charme



Redakteurin Allegra Isert erfreut sich nach dem Biken an einer gemütlichen Wanderung



Rund um das Hotel liegen zahlreiche kürzere und längere Radrouten

## RADFAHREN

### „Hotel Deimann“ im Sauerland

**Das macht Radfahrer glücklich:** Morgens begrüßt Hotelier Andreas Deimann jeden Gast am Frühstückstisch und schwärmt von den Radwegen in der Umgebung. Da gibt es zum Beispiel den 84 Kilometer langen, bestens asphaltierten Sauerlandrading für Touren- und Rennradler, die flache Golddorfroute entlang schmucker Fachwerkdörfer für E-Bike-Fans und Familien (49 km) oder die anspruchsvolle Mountainbike-Rothaar-Route (57 km). Der Aufstieg über die teilweise holprigen Trails lohnt: Der Blick über das Rothaargebirge ist phänomenal. Eine Empfehlung, ohne die Herr Deimann niemanden fahren lässt: das Mysteryfilm-verdächtige Teilstück des Sauerlandrading, der sogenannte Fledermaustunnel. Dort lässt schummrige Deckenlicht die Bruchsteine der Seitenwände feucht schimmern. Übrigens: E-Bikes und Trekkingräder gibt's im Hotel zum Ausleihen.

**Das gibt es hier sonst noch:** Wandern kann man im Sauerland prima. Anschließend laden Infinity-Pool, Panoramasauna und Co. im über 5000 Quadratmeter großen Spa des Hotels zum Entspannen ein. Draußen im Aktivpark gibt es eine Abenteuer-Golfanlage und einen Tennisplatz, drinnen einen Fitnessraum, Billard und Indoor-Golf.

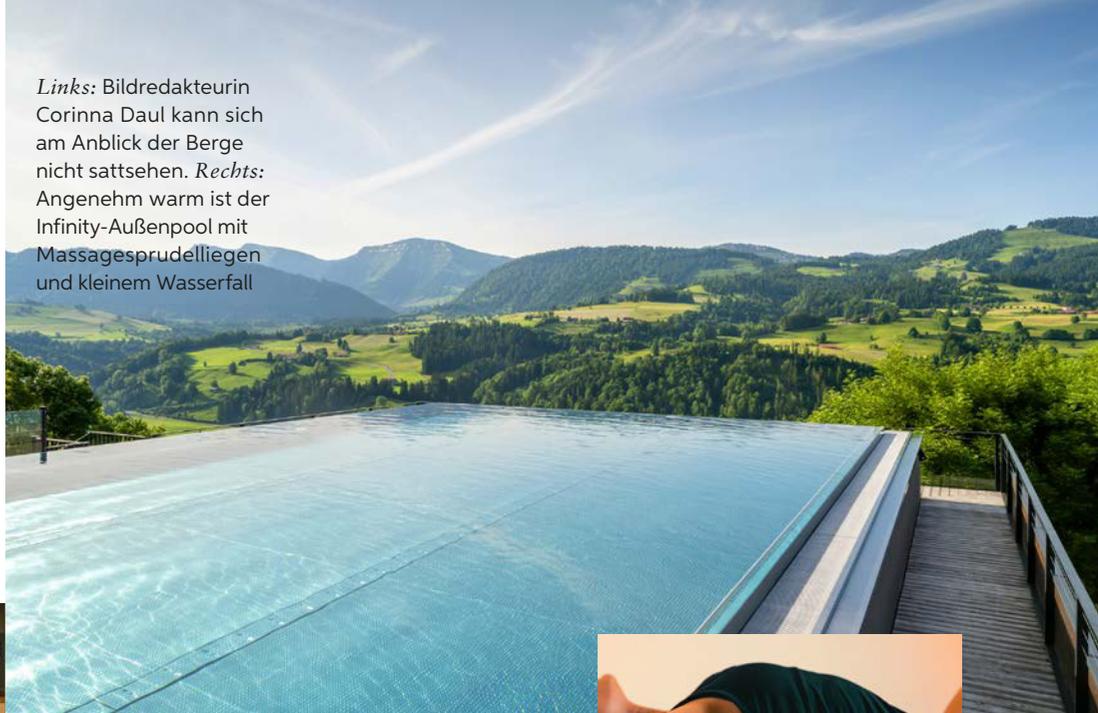
**Essen und Trinken:** Im zum Hotel gehörenden „Parkrestaurant“ wechselt das Drei-Gänge-Menü täglich. Wir empfehlen auch die „Hofstube Deimann“, das einzige Restaurant im Sauerland mit einem Michelin-Stern.

---

**Info:** „Hotel Deimann“ in Schmallenberg, DZ ab 338 Euro inkl. Frühstück, [deimann.de](http://deimann.de)



Links: Bildredakteurin Corinna Daul kann sich am Anblick der Berge nicht sattsehen. Rechts: Angenehm warm ist der Infinity-Außenpool mit Massagesprudelliegen und kleinem Wasserfall



Die Hotelzimmer sind individuell, aber immer mit viel Holz gestaltet



Oben: Faszientraining macht den Körper geschmeidig. Unten: Die Küche im „Bergkristall“: frisch und gesund, ideal auch für Vegetarier und Veganer

# FITNESS

## „Hotel Bergkristall“ im Allgäu

**Das macht Fitness-Fans glücklich:** QiGong, Pilates, Yoga oder Bauch-Booster-Training – das Kursangebot des Hotels ist umfangreich und variiert jede Woche. Die Kurse mit Sepp machen besonders viel Spaß und sind spürbar effektiv. Beim Faszientraining legt der Trainer großen Wert darauf, dass das Bindegewebe gelockert wird. Bei der Aquagymnastik motiviert er die Teilnehmerinnen erfolgreich, ihre Beine in einer fließenden Bewegung, ähnlich einer liegenden Acht, möglichst weit nach oben zu schwingen. Die Kurse finden oft am Morgen statt, aber auch die mehrstündigen Nordic-Walking- und Wandertouren am späteren Tag sind empfehlenswert. Interessierte können sich einfach an der Rezeption anmelden und sich beraten lassen. Zudem steht ein Fitnessstudio zur Verfügung – zur individuellen Nutzung oder für ein Personal Training.

**Das gibt es hier sonst noch:** Ein mit 2700 Quadratmetern gigantischer Wellness-Bereich mit jedem Luxus. Der große Außenpool ist das absolute Highlight – wer möchte, kann hier schon vor dem Frühstück ein paar Bahnen im Sonnenaufgang ziehen. Ganz wunderbar: die Spa-Night, in der Pool und Wellnessbereich bis 22.30 Uhr geöffnet sind. **Essen und Trinken:** Die Küche verzichtet wenn irgend möglich auf industriellen Zucker und Weißmehl. Für die unter ärztlicher Aufsicht durchgeführte Schrothkur ist das „Bergkristall“ ebenfalls bekannt.

**Info:** „Hotel Bergkristall“ in Oberstaufen, DZ ab 522 Euro inkl. Vollpension, bergkristall.de





Selfie von Redakteurin Saskia Aaro mit Bostalsee im Hintergrund

An der Feuerstelle lässt man mit einem Drink in der Hand den Abend ausklingen



Das erst 2017 eröffnete Hotel besticht durch modernes Design mit viel Holz



In den warmen Monaten geht es hier mit den SUPs raus auf den See

## WASSERSPORT

„Seezeitlodge Hotel & Spa“ im Saarland

**Das macht Wasser-Fans glücklich:** Morgens paddeln die Gäste mit SUPs über den Bostalsee, der direkt neben dem Hotel liegt. Yoga-Lehrerin Stefanie erklärt mit sanfter Stimme, wie der herabschauende Hund und andere Yoga-Übungen auf dem Brett gelingen. Sie passt ihre Kurse genau an das Niveau der Teilnehmerinnen an. Auch Anfängerinnen sind willkommen – und fallen seltener ins Wasser, als man denkt. Am schönsten ist es, sich auf den Brettern liegend während der Meditation sanft von den Wellen wiegen zu lassen und in den Himmel zu schauen. Auf dem großen See kann man übrigens auch surfen, segeln oder eine Runde mit dem Tretboot drehen. Die immer hilfsbereiten Damen an der Rezeption vermitteln gerne den Kontakt zu den örtlichen Anbietern.

**Das gibt es hier sonst noch:** Selbst wenn man einige Tage in der Seezeitlodge verbringt, schafft man es kaum, das komplette Aktivprogramm mit Fitness, geführten Wanderungen und klassischem Yoga usw. sowie alle acht Saunen und Dampfbäder des Wellnessbereichs auszuprobieren. Wer Lust auf Schwimmen hat, kann im Infinity-Pool oder im Naturbadeteich abtauchen.

**Essen und Trinken:** Das Frühstücksbuffet ist Weltklasse: Frische Eierspeisen, leckere Smoothies, Waffeln – hier fehlt nichts. Bei der Buchung alle Allergien und Unverträglichkeiten fürs Abendessen angeben.

**Info:** „Seezeitlodge“ in Nohfelden, DZ ab 418 Euro inkl. 3/4-Pension, seezeitlodge-bostalsee.de





Oben: Das Hotel liegt hoch oben an einem Hang – der Blick gleitet über Wald und Berge. Rechts: Baptist Dallmeyer (bei Freundin Chef vom Dienst) inspiziert die Tennishalle. Top: der gelenkschonende Boden!



## TENNIS

„Hotel Sonnenhof“ im Bayerischen Wald

**Das macht Tennisspieler glücklich:** Auf zwei Hallen- und zwei Freiplätzen kann bei jedem Wetter Tennis gespielt werden. Die Halle ist hervorragend ausgeleuchtet, hier blendet nichts. Und auf dem Kunstrasenbelag mit Quarzsand ist man sanft und gelenkschonend unterwegs. Wer will, kann mit Tennislehrerin Bettina an der Technik feilen. Sie ist nicht nur eine tolle Motivatorin, die alle Schlagtechniken ausführlich erklärt, sondern sie auch perfekt vormacht. Ausrüstung kann vor Ort geliehen werden. Tolles Gratis-Extra in den Schulferien für Hotelgäste: 5-tägiger Tenniskurs für Groß und Klein!

**Das gibt es hier sonst noch:** Ein vielfältiges Sportangebot, z.B. Squashhalle, Golfplatz, Fitnessstudio und -kurse. Auch super: der Wellnessbereich mit sechs Pools, neun Saunen und Spa-Behandlungen (5-Elemente-Massage mit Suchtfaktor!).

**Essen und Trinken:** Tägliches 6-Gang-Menü! Die bodenständige, kreative Küche verwendet bevorzugt saisonale und regionale Produkte. Dazu gibt es eine ausgezeichnete Weinauswahl.

**Info:** „Hotel Sonnenhof“ in Lam, DZ ab 296 Euro inkl. Halbpension, sonnenhof-lam.de

## GOLF

„Das Aunhamer“ in Niederbayern

**Das macht Golfer glücklich:** Den Weg zum perfekten Schwung ebnet Golflehrer Walter Nigl. Nach Mobilisationsübungen arbeitet er mit seinen Schülern zunächst an der Haltung: gebeugter, sicherer Stand, angespannte Knie, gut ausbalanciertes Gewicht. Danach geht's an den richtigen Griff. „Vorbereitung ist alles“ lautet Nigls Wahlspruch. Das Trainingszentrum „Golfodrom“ verfügt neben erstklassigen Trainern über beheizte Abschlagplätze, Indoor-Putting, fünf 18-Loch-Meisterschaftsplätze, drei 9-Loch-Plätze und zwei 6-Loch-Übungsanlagen.

**Das gibt es hier sonst noch:** einen Spa-Bereich mit Innen- und Außenpool, Saunen und Massagen.

**Essen und Trinken:** Halbpensionsbuffets oder feine À la carte-Auswahl. Das Hausbier ist eine Sensation aus einer niederbayerischen Privatbrauerei.

**Info:** „Das Aunhamer“ in Bad Griesbach, DZ ab 156 Euro inkl. Frühstück, das-aunhamer.de



Das „Quellness Golf Resort“ in Bad Griesbach ist das größte Golf-Resort in Europa



Oben: Redakteurin Nadja Unterberger beim Golfkurs. Links: Der Stil des Hauses: Moderne Gemütlichkeit