

# freundin

**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





Hotel mit viel Sauerländer Fachwerk-Charme

Rund um das Hotel liegen zahlreiche kürzere und längere Radrouten



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



## 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 Sauerlandradrings, der sogenannte Fledermaustunnel. Dort lässt schummriges 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)