

Allgäu®

Bad Grönenbach  Kneippheilbad



*Natürlich Bewegung*

# — Die Kneippschen Säulen —

2

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps gilt noch heute als wegweisende, naturheilkundliche Heilmethode und eine zeitgemäße Präventivmedizin. Der Pfarrer und Naturheilkundler schuf ein visionäres Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet.

Dabei stellte er die folgenden Elemente in einen engen Zusammenhang:



## Bewegung

Die Wander- & Radwege in Bad Grönenbach liegen Ihnen zu Füßen

*„Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen.“*

Sebastian Kneipp



## Wasser

Der Turbo für Ihr Immunsystem

*„Das allgemeine Heilmittel, das uns gesund erhält, ist und bleibt das Wasser.“*

Sebastian Kneipp



## Ernährung

Genießen Sie regionale Köstlichkeiten von heimischen Produzenten

*„Wer lange leben will, muss vernünftig essen.  
Man gebe der Natur nicht mehr, als sie ertragen kann, sie wird nur beschwert.“*

Sebastian Kneipp



## Pflanzen

Jedes einzelne Kräutlein hat seine eigene individuelle Wirkung

*„Die Natur ist die beste Apotheke.“*

Sebastian Kneipp



## Balance

Ordnung schaffen –  
Platz für die guten Dinge im Leben

*„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“*

Sebastian Kneipp

# — Natürlich Bewegung —

Unser Alltag wird immer bewegungsärmer. Viele Menschen üben eine sitzende Tätigkeit aus. Selbst kurze Strecken werden mit dem Auto zurückgelegt und die Freizeit wird entspannt auf der Couch verbracht. Doch gerade Bewegung ist wichtig, denn sie fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gelassenheit, hebt die Stimmung und ist wichtig zur Gesundheitsförderung und Leistungsfähigkeit.



*„Bewegung gehört zu einer gesunden Lebensweise unabdingbar dazu. Eigentlich steht sie im Zentrum, denn der Mensch ist für Bewegung gemacht.“*

Franz Angerer, Sportphysiotherapeut im Sanatorium Bad Clevers

Das Zitat der Säule Bewegung von Sebastian Kneipp mag banal klingen, denn ein einziger Spaziergang macht sicherlich noch nicht immun gegen Krankheiten. Vielmehr ist es wichtig, das richtige Maß und eine gewisse Regelmäßigkeit an Bewegung zu finden und in den Alltag zu integrieren. Die Art der Bewegung ist dabei irrelevant. Bereits Kneipp empfahl eine maßvolle Bewegung an der frischen Luft. Hierzu zählen Sportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen, Wandern, Tennis, Langlauf und Skaten, und gymnastischer Sport – ideal zum Ausgleich gegen den bewegungsarmen Alltag. Erleben Sie die Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten in Bad Grönenbach, an der frischen Luft und inmitten der Natur. Sportarten, die Laune machen, die den Kreislauf auf Trab halten und die jeder ganz nach Vorliebe, Alter und Gesundheit wählen kann.

## Natürlich Wandern

- 04 | Wanderwege
- 06 | Glücksweg
- 08 | Naturerlebnisweg
- 09 | Walderlebnispfad

## Natürlich Bad Grönenbach

- 10 | Rund ums Schloss
- 12 | Wanderkarte
- 14 | Kurpark

## Natürlich Aktiv

- 16 | Radwege
- 20 | Nordic Walking
- 22 | Schloss-Aktiv-Park

## Impressum

- Herausgeber: Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach
- Konzeption u. Gestaltung: pfeifer marketing, [www.pfeifer-marketing.de](http://www.pfeifer-marketing.de)
- Druck: Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach
- Fotos: L. Zuchtriegel, M. Schell, A. Mehmel, Glückswege Allgäu
- Version: 06-2023

# — Natürlich Wandern —

4

Grüne Wiesen, weite Felder und der Blick bis in die Alpen – so vielfältig die Allgäuer Landschaft, so vielfältig sind auch Bad Grönenbachs Wanderangebote. Das gut ausgebaute und beschilderte Wegenetz bietet für jeden das Passende – von gemütlichen Spaziergängen bis hin zu anspruchsvollen Wanderungen. Hier finden Sie eine Auswahl an Touren rund um Bad Grönenbach.



*„Die Wandertrilogie Allgäu ist eine Einladung, diese fantastische Landschaft in all ihren Facetten und Höhenlagen zu erwandern, in die Geschichten der Region einzutauchen und ihre Helden zu entdecken.“*

Christa Fredlmeier, Projektleiterin der Wandertrilogie Allgäu

## Wandertour 1

### Der Kneipp-Wanderweg

Von Bad Grönenbach nach Bad Wörishofen

Der 50 km lange Kneipp-Wanderweg verbindet die drei Kneippkurorte Bad Grönenbach, Ottobeuren und Bad Wörishofen miteinander. Der Streckenverlauf orientiert sich an wichtigen Lebensstationen von Kneipp.

- 🕒 ca. 13 h
- ↔ 50 km
- ↗ 695 hm
- ↘ 765 hm



### Hier geht's lang!

Bad Grönenbach – Bad Grönenbach Bahnhof – Wolfertschwenden – Geologische Orgeln – Niebers – Ottobeuren – Eggisried – Klosterwald – Stephansried – Denenberg – Frechenrieden – Mussenhausen – Köngetried – Helchenried – Osterlauchdorf – Schöneschach – Bad Wörishofen (oder in umgekehrter Richtung)

### Erlebnisstationen am Weg

- Kneippbrunnen am Marktplatz
- Kreislehrgarten in Bad Grönenbach
- Basilika und das Museum der Benediktinerabtei in Ottobeuren
- Kneipp-Denkmal in Stephansried, dem Geburtsort von Sebastian Kneipp

## Wandertour 2

### Jakobuspilgerweg

Von Bad Grönenbach nach Altusried

Ein Streckenabschnitt des Jakobuspilgerwegs, welcher an die historische Pilgerroute angelehnt wurde, führt von Bad Grönenbach nach Altusried.

#### Hier geht's lang!

Marktplatz Bad Grönenbach – Stiftskirche Bad Grönenbach – Reha-Kliniken Bad Grönenbach – Herbisried – Sommersberg – Weiler Maierhof – Pfoson – Iller-Hängebrücke – Fischers – Altusried

- 🕒 ca. 3 h
- ↔ 11 km
- ↗ 209 hm
- ↘ 181 hm



## Mit allen Sinnen erleben

Im Zuge einiger Projekte wurde der Erlebnisraum Iller zwischen Bad Grönenbach und Legau gestaltet und der Illererlebnissteg zur Illerüberquerung errichtet. Von der Aussichtsplattform genießen Sie hier den Blick in die Natur der naheliegenden Illersteilwand. Entdecker können das naturnahe Illerufer, ein neues Auengewässer und eine Fischbeobachtungsstation erkunden.



## Wandertrilogie Allgäu

Die Wandertrilogie Allgäu führt auf insgesamt 876 km durch das gesamten Allgäu. Sie bietet ein individuelles Wandererlebnis für jeden Wandertyp, ganz nach den persönlichen Vorlieben und der eigenen Kondition. Als Etappenort auf der Wiesengänger-Route liegt Bad Grönenbach in sanft hügeliger Landschaft mit stillen Wäldern und weiten Wiesen.

### Sehenswertes unterwegs

- Weitblick genießen am Galgenberg bis nach Memmingen
- Panoramablick am Schloss über das gesamte Kneippheilbad
- Erfrischung im Naturfreibad Bad Clevers

## Wandertour 3

### Der Trilogierundgang

Ein Teil der Wandertrilogie Allgäu

Quer durch Bad Grönenbach führt der 5,5 km lange Trilogierundgang. Die Strecke führt zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten des Kneippheilbades, die darauf warten entdeckt zu werden.

#### Hier geht's lang!

Marktplatz – Kurpark – Galgenberg – Grönenbacher Wald – Reha-Kliniken Bad Grönenbach – Hohes Schloss – Kreislehrgarten – Schloss-Aktiv-Park – Naturfreibad Bad Clevers – Marktplatz

- 🕒 ca. 1.30 h
- ↔ 5,5 km
- ↗ 95 hm
- ↘ 106 hm



# Der Glücksweg

6

Kleine Auszeiten entspannen und bringen uns innerlich wieder in die Balance. Sie sind die Grundlage für unser Wohlbefinden. Ein Spaziergang in der Natur hilft, uns vom Alltag zu lösen, wieder bei uns selbst anzukommen und neue Kraft zu gewinnen.

*„Wer bemüht ist sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

## Wandertour 4

### Glücksmomente-Runde: Weite fühlen

Das Glück finden in Bad Grönenbach

Die Wanderung mit leichten Anstiegen führt zum Großteil durch den Grönenbacher Wald. Entlang der 8 km langen Glücksmomente-Runde gibt es drei Stationen zu erleben – stets mit dem Ziel: zur Ruhe kommen und zu sich selbst zu finden.

🕒 ca. 2.50 h

↔️ 8 km

↗️ 160 hm

↘️ 170 hm



GLÜCKSWEGE



### Hier geht's lang!

Hohes Schloss – Serpentinweg – Sportplätze – Rothensteiner Straße – Grönenbacher Wald – Waldcafé – Grönenbacher Wald – Galgenberg – Kurpark – Kemptener Straße – Marktplatz – Marktstraße – Bräuhausweg – Ausgangspunkt Hohes Schloss



### Höhepunkte des Weges

- Marktplatz Bad Grönenbach
- Hohes Schloss
- Panoramablick Kornhofer Bänkle
- Ruheliegen Kornhofer Bänkle
- Balance Bank
- Kurpark mit Yoga-Station

### Weite fühlen

#### Zu sich finden

Neben stillen Plätzen im Wald bietet die Glücksmomente-Runde weite Blicke in die Allgäuer Landschaft. Hier können Sie einen Moment innehalten, tief durchatmen, zur Ruhe kommen und den Blickwinkel erweitern. Der Glücksweg bringt Sie zurück zu Ihrer inneren Mitte und lässt Sie kleine Glücksmomente in der Natur erleben: ein Windhauch, der die Haut streichelt oder die Bienen und Hummeln, die ein leises Lied summen.

## Sehenswertes

### Das Kornhofer Bänkle

– ein fantastischer Aussichtspunkt.

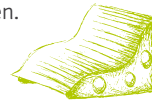
Ein wunderschöner Ort, um die Seele baumeln zu lassen. Von hier aus hat man einen atemberaubenden Blick auf die weite Voralpenlandschaft. Je nach Wetter erscheinen die Berge vom Blender bis zur Zugspitze zum Greifen nah. Für Wissbegierige informiert eine Tafel über die vor einem liegenden Berge.



7

### Ver Schnaupause in der Natur

Entspannen Sie auf unseren Ruhebänken und gönnen Sie Ihren Gedanken eine Auszeit. Relaxliegen laden zum Verweilen ein, z.B. im Kurpark oder am Kornhofer Bänkle. Ankommen und entspannen.



## Endlich Lateinunterricht

### Sebastian Kneipp in Bad Grönenbach

Für Sebastian Kneipp wurden Bad Grönenbach und Umgebung zu einer wichtigen Lebensstation. Als junger Knecht kam er nach Bad Grönenbach, um bei Kaplan Merkle Latein zu lernen und so seinen Grundstein für die nächsten Jahre zu legen. Zudem beeinflusste der evangelische Pfarrer und Botaniker Köberlin das Interesse Kneipps an der Kräuterkunde erheblich. Der Kneippbrunnen vor dem Haus des Gastes am Marktplatz erinnert an ihn. Er zeigt den jungen Kneipp mit Büchern unter dem Arm.



## Tipps

Picknick- und Einkehrtipps  
Stärkung für Körper & Geist



- Rund um den Marktplatz gibt es mehrere Möglichkeiten zur Einkehr.
- Am Kornhofer Bänkle bietet eine Bankrunde mit einem großen Tisch Platz für ein Picknick.
- Rund ums Hohe Schloss kann man idyllisch im Kräuter- und Kreislehrgarten eine Pause machen.

# Naturerlebnisweg

8

Wiesen, die in einer Farbenpracht erstrahlen, sind nicht nur schön anzusehen, sondern bieten auch einen unverzichtbaren Lebensraum für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co. Mit dem Projekt „Bad Grönenbach blüht auf“ wurden im ganzen Ort Blühflächen angelegt und der Naturerlebnisweg ins Leben gerufen. Für Klein und Groß, Jung und Alt – der Weg ist ein Erlebnis für die ganze Familie.

*„Durch das Fernrohr die Insekten suchen, macht Spaß!“*

Tom, 14 Jahre



Für Klein und Groß

## Der Natur auf der Spur

Je nach Interessen lässt sich der Naturerlebnisweg in drei unterschiedlichen lange Rundwege aufteilen, die sich mit verschiedenen Themen befassen. Der erste Rundweg, eine 6 km lange Tour, führt über Feldwege und Wald- und Wiesenpfade. Rundweg zwei ist kurz und kompakt. Auf wenigen hundert Metern verbindet ein Serpentinweg Streuobstwiesen mit dem Kräutergarten. Auf dem dritten Rundweg (3 km) erfahren Sie, wie Bienen und Pflanzen heilen helfen und lernen die wilde Küche mit essbaren Wildpflanzen kennen.



## Hummelinchen

Hummelinchen führt Sie durch den Naturerlebnisweg. Folgen Sie den Wegweisern mit der kleinen Hummel und schon sind Sie auf der richtigen Spur. An den einzelnen Stationen gibt sie Ihnen Erlebnistipps oder Hinweise für Zuhause.

Spielend lernen

### Die Natur entdecken

Lernen Sie die Blütenökonomie, Kulturlandschaft und Bestäubungsinsekten kennen. Durch drehbare Infowürfel, klassische Schautafeln, sowie interaktive Stationen entlang des Naturerlebnisweges können Sie die Natur spielend entdecken und erleben.

## Insektenhotel

Das Insektenhotel bietet nicht nur Insekten einen Unterschlupf, auch kleinere Nagetiere und Igel fühlen sich hier wohl. Es bietet Schutz vor der Witterung und sie können in Ruhe brüten. Wer sich hier wohl alles versteckt?



# Walderlebnispfad

Das Rauschen der Bäume im Wind, der Duft von Kiefer, Fichte oder Humus in der Nase, frische Luft und das Gefühl von unebenem Boden unter den Füßen: der Wald, eine Welt, in der es unglaublich viel zu entdecken gibt.



*„Auf den Pfaden, Wald- und Wiesenwegen  
bis zum Bach wandern. Dann die Füße rein und spielen, das ist klasse!“*

Sabrina, 14 Jahre

Das eigene Wissen testen

## Mit allen Sinnen

Erleben Sie die Natur mit allen Sinnen und werden Sie auf dem 2,8 km langen Walderlebnispfad immer wieder selbst aktiv. Stellen Sie Ihr Wissen an den neun Stationen unter Beweis. Spielend gewinnen Sie dabei neue Erkenntnisse und erfahren Wissenswertes rund um den Wald, seine Bewohner, Pflanzen, Erlebnisse und die vielen kleinen Geheimnisse.

## Ein Erlebnis für die ganze Familie

Aufgrund von Steigungen, schmalen Wegen und unebenem Untergrund ist der Pfad für Kinderwagen nur teilweise geeignet. Für Rollstuhlfahrer ist der Walderlebnispfad leider nicht geeignet.



## Meister Grimbart



Der kleine Dachs begleitet Sie auf dem Rundweg im Grönenbacher Wald.



# — Natürlich Bad Grönenbach —

## Rund ums Schloss

Am Westrand des Kneippheilbades liegt auf einem hohen und steilen Hügel das Hohe Schloss, Bad Grönenbachs Wahrzeichen. Wann es erbaut wurde, ist nicht genau datiert. Es wird vermutet, dass der älteste Teil der heutigen Burg bereits 1280 errichtet wurde. Rund um das Hohe Schloss gibt es einiges zu entdecken.



*„Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“*

Sebastian Kneipp

Ein Stück Natur zum Bestaunen

### Der Kreislehrgarten

Vor 20 Jahren wurde der ehemalige Klostergarten zum Kreislehrgarten umgestaltet. Das grüne Paradies ist mit seinen über 4.000 m<sup>2</sup> bepflanzter Fläche eine Oase für jeden Hobbygärtner. Im Schlossgarten erwartet Sie z.B. im Frühjahr eine Narzissenwiese mit über 54 verschiedenen Sorten, sowie weitere farbenfrohe Pflanzen. Unter der Verantwortung von Markus Orf (Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege beim Landratsamt Unterallgäu) wird die Pflege von Ehrenamtlichen übernommen.

Wassertreten

### Erfrischung für Körper & Geist

Inmitten der idyllischen Lage am Fuße des Hohen Schlosses liegt eine Wassertretanlage mit Armbecken. Erfrischen Sie beim Gang durchs kühle Nass Ihren Körper. Kneippen fördert die Durchblutung der Gefäße, kräftigt die Venen, stärkt das Immunsystem und bringt den Kreislauf in Schwung – die optimale Erfrischung.

Wohltuende Heilkräuter

### Entspannung und Gesundheit

Staunen Sie im Kräutergarten über die Vielfalt der Heilkräuter, die Apotheke der Natur. Betrachten Sie die fünf Kneipp'schen Säulen nahe der dortigen Kneipp-Statue und kommen Sie an einem idyllischen Plätzchen, wie z.B. dem Laubengarten, zur Ruhe. Lassen Sie die Seele baumeln, genießen Sie die Natur und die fantastische Aussicht über das gesamte Kneippheilbad.

### So funktioniert's

Laufen Sie im Storchenschritt 1 – 2 Minuten durch das Kneippbecken. Hierbei heben Sie den Fuß bei jedem Schritt aus dem Wasser und beugen die Fußspitze nach unten – bis die Füße kalt sind. Anschließend die Füße mit den Händen abstreifen und an der frischen Luft trocknen lassen.

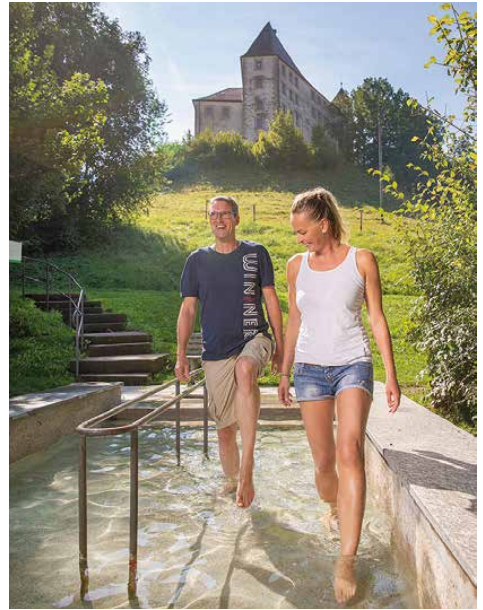
## Die Abkühlungsalternative

### Kneippscher Espresso

Als natürlicher Wassermacher ist auch ein kurzes, erfrischendes Armbad bekannt, der sogenannte Kneippsche Espresso. Tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme in das erfrischende Wasser, und atmen Sie dabei tief ein und aus. Sobald ein Kältegefühl eintritt, nehmen Sie die Arme aus dem Becken, streifen das Wasser sanft ab und bringen Ihre Arme in Bewegung, um diese aufzuwärmen.

### Aufgepasst!

Entscheiden Sie sich für eine Abkühlungsvariante. Kombinieren Sie Wassertreten und Armbad nicht miteinander.



*„Für mich ist Barfußlaufen einfach Natur pur mit den Füßen erleben. Es stärkt die Füße, die Wirbelsäule, das Immunsystem und tut einfach der Seele gut. So schreite ich auf Kneipp's Spuren noch viel intensiver!“*

Gabriele Baumeister, Kneippverein Bad Grönenbach

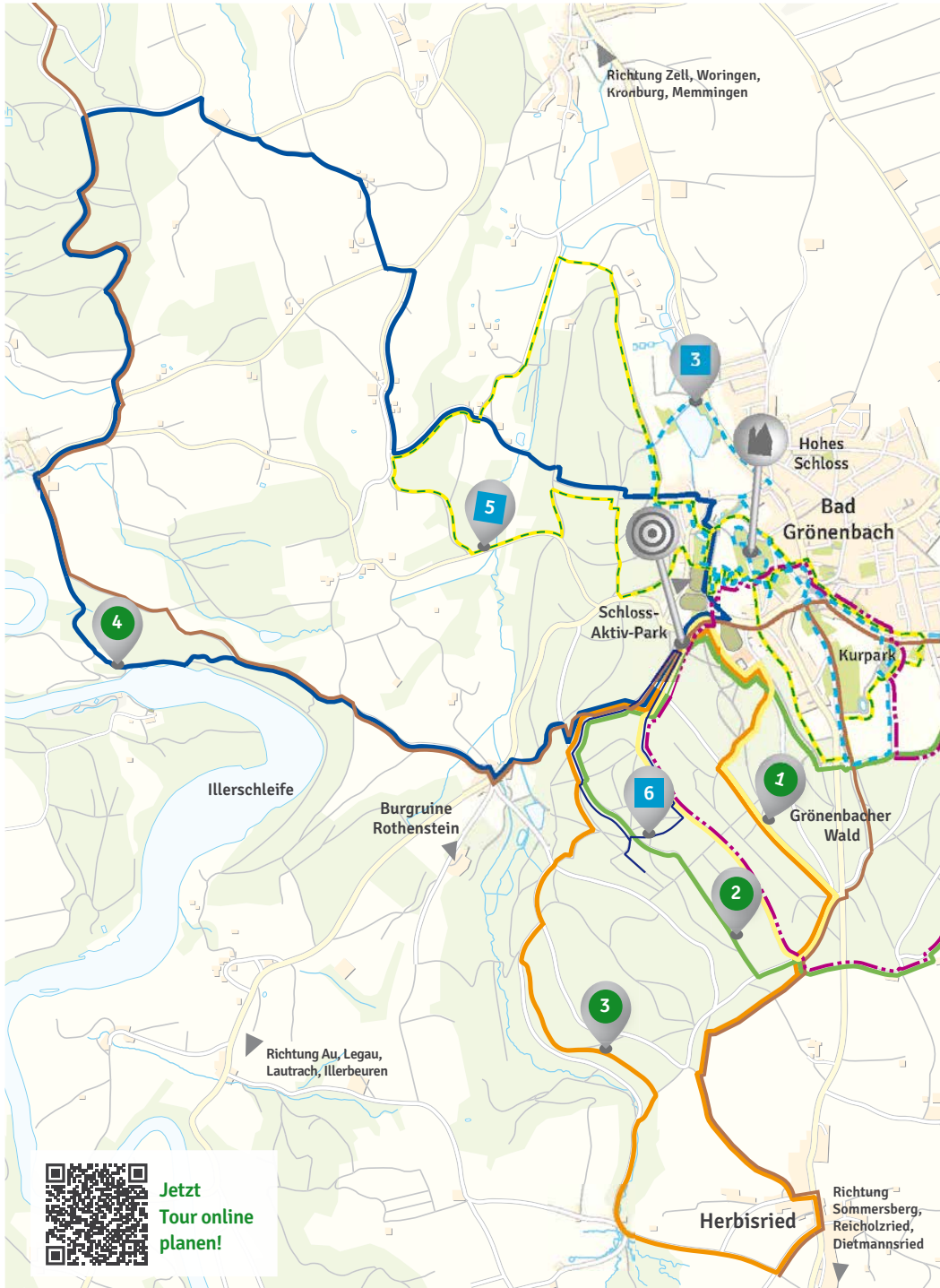


## Belebend für Füße und Sinne

### Der Barfußpfad

Spüren Sie die verschiedenen Bodenbeschaffenheiten auf dem Barfußpfad und konzentrieren Sie sich darauf, was Ihre Füße wahrnehmen. Rätseln Sie, welches Material sich unter Ihren Fußsohlen befindet und tasten Sie bewusst die Elemente. Ein positiver Nebeneffekt: Barfußgehen kräftigt Muskeln, Sehnen, Bänder und macht Ihre Gelenke beweglich.







## Wanderwege

- |          |  |                     |  |
|----------|--|---------------------|--|
| <b>1</b> |  | Kneipp-Wanderweg    |  |
| <b>2</b> |  | Jakobuspilgerweg    |  |
| <b>3</b> |  | Trilogierundgang    |  |
| <b>4</b> |  | Glücksmomente-Runde |  |
| <b>5</b> |  | Naturerlebnisweg    |  |
| <b>6</b> |  | Wandererlebnispfad  |  |

13

## Nordic.Fitness.Park

Startpunkt aller Nordic Walking Strecken

- |          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | Runde für Einsteiger<br>↔ 3,9 km       |  |
| <b>2</b> | Runde für Fortgeschrittene<br>↔ 6,9 km |  |
| <b>3</b> | Runde für Geübte<br>↔ 7,9 km           |  |
| <b>4</b> | Runde für Profis<br>↔ 11,5 km          |  |

## Tipps



Eine Wanderkarte, sowie weitere Informationen zu den einzelnen Wanderwegen erhalten Sie in der Kur- und Gästeinformation am Marktplatz.



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

# Kurpark

Ein Ort zum Abschalten und Entspannen, abseits vom Trubel, aber dennoch im Ort – der Kurpark, auch grüne Seele Bad Grönenbachs genannt. Eine Oase der Ruhe mit sanftem Vogelgezwitscher, dem Brummen der Insekten und dem weitläufigen Blick über die Wiesen hinauf zum Waldrand. Der Kurpark ist Teil von drei Wanderwegen: dem Trilogierundgang, dem Naturerlebnisweg und dem Glücksweg.



*„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“*

Sebastian Kneipp



Glücksort Kurpark

## Vielfalt Natur

Stauen Sie über die vielen Blühflächen, die den Insekten ein Zuhause bieten. Entspannen Sie auf den Liegen in der Pergola, machen Sie einen Gang durchs kühle Nass der Tretanlage und genießen Sie die Ruhe.

## Tipps



Stellen Sie Ihr Geschick beim Boule spielen auf den Prüfstand!



### Auszeit aus dem Alltag

#### Glücksmomente erleben

Die innere Balance finden, das sieht Kneipp als letztes Puzzlestück auf dem Weg zu Freude und Gesundheit. Im Kurpark finden Sie eine Yogastelle, die die sieben Chakren – innere Energiezentren – darstellt.

Die Chakren können mit bestimmten Atemübungen aktiviert und wieder in ein Gleichgewicht gebracht werden. Nehmen Sie Platz, entspannen Sie sich und lassen Sie Ihren Atem fließen.

### Boule

Wer Lust auf eine entspannte Partie Boule hat, der kann die Kugeln gegen ein Pfand von 50 Euro in der Kur- und Gästeinformation ausleihen.

### Wassertreten im Kurpark

#### Frischkick für müde Muskeln

Vor allem im Sommer, wenn die Sonne scheint und die Temperaturen nach oben steigen, ist eine Erfrischung nach Sebastian Kneipp sehr beliebt. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich in der Wassertretanlage oder dem Armbecken im Kurpark abzukühlen.



Sonne und angenehme Temperaturen bieten die optimalen Verhältnisse, die Zeit draußen an der frischen Luft zu verbringen. Radfahren ist nicht nur Balsam für die Seele, wenn man in aller Ruhe durch Wälder und über Wiesen fährt, sondern auch ein tolles Aktivprogramm – mal kräftig in die Pedale treten und mal entspannt den Hügel hinunter rollen. So vielseitig die Ansprüche, so vielfältig die Möglichkeiten.



*„Radfahren ist die entspannteste und schönste Weise, idyllische, einmalige Plätze in der Natur zu erreichen; Radeln ist meine Erfüllung, denn unsere Natur ist so schön.“*

Traudl Haller, Radführerin

## Auf Touren

### Glück auf zwei Rädern

Bad Grönenbach bietet einen optimalen Ausgangspunkt, um die unberührte Natur des Unterallgäus mit seinen sanft geschwungenen Hügellandschaften, den grünen Wäldern und saftigen Wiesen genussvoll mit dem Rad zu entdecken. Ob Genießer, Familien oder

ambitionierte Rennradler – die Radwege rund um das Kneippheilbad bieten für jeden die richtige Strecke. Interessante und lohnenswerte Ausflugsziele können auf dem ausgeschilderten Radwegenetz oder mit einer geführten Radtour gut erreicht werden. Aktuelle Übersichtskarten der Radwege im Allgäu erhalten Sie in der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach.

## Alles in Maßen

### Energie für Ihr Bike

Wenn Ihnen die Energie ausgeht, nutzen Sie einfach unsere E-Bike-Ladestation zentral im Kneippheilbad, in der Sonnenstraße 4. Es stehen sechs Schließfächer mit Lademöglichkeit zur Verfügung.





# Radtour 1

## Radrunde Allgäu

### Allgäus schönste Ecken entdecken

Die Radrunde Allgäu, eine 475 Kilometer lange Strecke in Deutschlands beliebtester Radregion (ADFC 2020), lässt Sie die beeindruckende Natur der Region genießen. Die Tour führt durch sechs Landkreise in Bayern, Baden-Württemberg und Tirol. Die unterschiedlichen Höhenprofile sind für jedes Alter geeignet. Befahrbar ist die Tour in neun Varianten – jede ist auf ihre Weise abwechslungsreich, von leicht bis anspruchsvoll.

### Hier geht's lang!

Marktplatz Bad Grönenbach – Rothmoos – Oberbinnwang – Unterbinnwang – Illerbeuren – Delpersried – Leutkirch – Reichenhofen – Diepoldshofen – Bad Wurzach – Oberziegelbach – Immenried – Kißlegg

🕒 ca. 3.15 h

↔ 56 km

↗ 539 hm

↘ 469 hm



Radrunde Allgäu



## Tipps



Entlang der Radrunde Allgäu können Sie in zahlreichen Partnerbetrieben oder zertifizierten Bett+Bike-Betrieben übernachten, die auf spezifische Bedürfnisse eines Radfernwanderers bestens vorbereitet sind. In Bad Grönenbach selbst gibt es zwei zertifizierte Bett+Bike-Betriebe.



## Radtour 2

### Auf dem Kneipp-Radweg bis nach Bad Wörishofen

#### Auf den Spuren Kneipps

Lassen Sie sich in die Zeit von Sebastian Kneipp zurückversetzen und durchqueren Sie seine eindrucksvollen Wirkstätten. Auf rund 50 Kilometern asphaltierter Strecke durch das hügelige Unterallgäu verbindet der Kneipp-Radweg die drei Kurorte Bad Grönenbach, Ottobeuren und Bad Wörishofen.

#### Hier geht's lang!

Marktplatz Bad Grönenbach – Wolfertschwenden – Benningen – Ottobeuren – Frechenrieden – Gottenau – Katzbrui – Königstried – Dirlwang – Altensteig – Bad Wörishofen

🕒 ca. 3.15 h

↔️ 56 km

↗️ 539 hm

↘️ 469 hm



### Erlebnisstationen am Radweg

- Hohes Schloss Bad Grönenbach
- Basilika in Ottobeuren
- Museum der Benediktinerabtei in Ottobeuren
- Kneippmuseum in Bad Wörishofen



## Radtour 3

### Natur und Technik

#### Mit dem Rad die Iller entdecken

Der Illerwinkel ist nicht nur ein beliebtes Naherholungsziel, sondern auch ein Lebensraum vieler verschiedener Tiere. Entlang der Strecke gibt es vieles zu entdecken: Vogel- und Fischbeobachtungsstationen, Panoramablicke, Burgen und Schlösser u.v.m. Die Tour kann an verschiedenen Stellen abgekürzt werden.

#### Hier geht's lang!

Illerbeuren – Maria Steinbach – Hub – Fluhmühle – Kalden – Altusried – Krugzell – Reicholzried – Sommersberg – Bad Grönenbach – Oberbinnwang – Illerbeuren

🕒 ca. 3,5 h

↔️ 50 km

↗️ 428 hm

↘️ 428 hm



## Tipp



Es empfiehlt sich die Tour gegen den Uhrzeigersinn zu fahren. Ein Halt am Illererlebnissteg mit Aussichtsplattform ist ein absolutes Muss. Hier können Sie den Blick über die Unterallgäuer Hügellandschaft schweifen lassen.

## Radtour **4**

### Auf dem Illerradweg bis nach Oberstdorf

Naturerlebnis auf 147 km

Lassen Sie sich auf Ihrer Radtour auf dem Illerradweg zwischen Ulm und Oberstdorf von der einzigartigen Natur verzaubern. Hier müssen Sie sich entscheiden: Radeln Sie den Alpen entgegen und genießen das einzigartige Bergpanorama oder geht es für Sie mit der Bergkulisse im Rücken auf eine schöne Tour.

#### Hier geht's lang!

Ulm – Senden – Vöhringen – Dietenheim – Illertissen – Kirchdorf an der Iller – Egelsee – Aitrach – Illerbeuren – Maria Steinbach – Bad Grönenbach – Krugzell – Altusried – Kempten – Waltenhofen – Martinszell – Seifen – Immenstadt – Blaichach – Sonthofen – Fischen – Oberstdorf

- 🕒 ca. 10 h
- ↔ 147 km
- ↗ 759 hm
- ↘ 1003 hm



### Erfrischung an der Strecke

- An der Iller, dem ständigen Wegbegleiter
- Abkühlung in einem der zahlreichen Seen

#### Orientierungshilfe

##### Ihr Navi für's Fahrrad

Wer die sanfte Unterallgäuer Hügellandschaft rund um Bad Grönenbach auf einer Radtour entdecken möchte, kann sich ein Fahrrad-Navi ausleihen. Um die Orientierung zu erleichtern, sind darauf bereits Radtouren abgespeichert.

- Verleihgebühr: 10 €/1.Tag
- Jeder weitere Tag 5 €
- Kautions: 50 €

### Zweirad Lämmle

#### Ihr Rad-Fachhändler in Bad Grönenbach

Zweirad Lämmle gilt als eine der Top-Adressen in der Radbranche in Süddeutschland.

Ihr Ansprechpartner für Fahrradreparaturen, professionelle Beratung und Zubehör in Bad Grönenbach.

Ittelsburger Str. 11

Tel. 08334 7217

[www.zweirad-laemmlle.de](http://www.zweirad-laemmlle.de)

# Nordic Walking

20

Eine Sportart ganz im Sinne der Kneippschen Gesundheitslehre ist auch Nordic Walking. Der skandinavische Sport mit Stöcken beansprucht den gesamten Körper und wird an der frischen Luft, inmitten der ruhigen Natur ausgeübt. Bad Grönenbach mit seinem Nordic.Fitness.Park ist ein Paradies für Nordic Walker. Vier Routen führen hier durch die idyllische Hügellandschaft des Unterallgäu.



*„Zu Fuß will heute niemand mehr gehen und doch hat das Gehen im Freien einen sehr großen Einfluß auf unsere Gesundheit ...“*

Sebastian Kneipp

Nordic.Fitness.Park

## Vier Strecken für das Ganzkörpertraining

Ausgangspunkt aller vier Strecken des Bad Grönenbacher Nordic.Fitness.Park ist der Waldparkplatz in der Rothensteiner Straße. Von hier aus startet das Training in der Natur. Ob Sie eine lange oder nur eine kurze Runde drehen möchten, liegt ganz bei Ihnen. Die durchgängig beschilderten Strecken sind zwischen 4 und 11 km lang und führen über Wiesen und durch Wälder, die sanft geschwungenen Hügel hinauf und hinab. Gratis dazu gibt es eine atemberaubende Aussicht inmitten der unberührten Natur.



## Nordic Walking Runde 1

### Die Runde für Einsteiger

Quer durch den Grönenbacher Wald

Ohne größere Anstiege führt die rund 4 km lange Tour, vorbei am Walderlebnispfad, quer durch den Grönenbacher Wald.

### Hier geht's lang!

Waldparkplatz Rothensteiner Straße – Grönenbacher Wald – Tennisplätze – Sportplatz – Waldparkplatz

- 🕒 ca. 1 h
- ↔ 3,9 km
- ↗ 67 hm
- ↘ 70 hm

## Nordic Walking Runde 2

### Die Runde für Fortgeschrittene

Grönenbacher Wald & Kornhoferweg

Mit einer Länge von ca. 7 km gehört die Nordic Walking Runde zu einer der beiden mittleren Walking Touren. Sie führt durch den Grönenbacher Wald und über den Kornhoferweg. Auf etwa der halben Strecke finden Sie eine Nordic Walking Infotafel mit wissenswerten Hinweisen.

### Erleben Sie Bad Grönenbach

- Atemberaubende Aussicht am Kornhofer Bänkle
- Schaupunkt Trilogie-Rundgang Bad Grönenbach am Galgenberg

## Nordic Walking Runde 3

### Die Runde für Geübte

Von Bad Grönenbach bis an die Iller

Die dritte Nordic Walking Strecke führt Sie durch den Grönenbacher Wald Richtung Manneberg bis kurz vor Herbisried.

### Hier geht's lang!

Waldparkplatz Rothensteiner Straße – Grönenbacher Wald – Herbisried – Grönenbacher Wald – Tennisplätze – Sportplatz – Waldparkplatz

- 🕒 ca. 1.30 h
- ↔ 7,9 km
- ↗ 158 hm
- ↘ 160 hm

### Tipp



Auf Seite 12/13 dieser Broschüre oder in der Kur- und Gästeinformation vor Ort finden Sie eine Wanderkarte mit allen Wanderwegen und Nordic Walking Strecken.

### Hier geht's lang!

Waldparkplatz Rothensteiner Straße – Grönenbacher Wald – Kornhoferweg – Grönenbacher Wald – Tennisplätze – Sportplatz – Waldparkplatz

- 🕒 ca. 1.30 h
- ↔ 6,9 km
- ↗ 117 hm
- ↘ 114 hm



## Nordic Walking Runde 4

### Die Runde für Profis

Von Bad Grönenbach bis an die Iller

Mit einer Länge von 11,5 km ist die vierte Nordic Walking Tour die längste Strecke des Bad Grönenbacher Nordic.Fitness.Parks. Einen Teil der Strecke laufen Sie auf dem berühmten Jakobusweg bevor der Weg Sie zur Iller führt.

### Hier geht's lang!

Waldparkplatz Rothensteiner Straße – Beachvolleyballplätze – Sportplatz – Schloss-Aktiv-Park – Schlossweiher – Steinbacher Weg – Grönenbacher Wald – Frauenkau – Schachen – Oberbinnwang – an die Iller – Rothenstein – Waldparkplatz

- 🕒 ca. 2.50 h
- ↔ 11,5 km
- ↗ 223 hm
- ↘ 217 hm

# Schloss-Aktiv-Park



22

Gerade bei schönem Wetter steigt die Motivation, die Zeit draußen, an der frischen Luft und bei Sonnenschein zu genießen und sich gleichzeitig sportlich zu betätigen. Der Schloss-Aktiv-Park bietet am Fuße des Hohen Schlosses die optimale Gelegenheit, sich inmitten der Natur zu bewegen und Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit auszubauen.



*„Auch Sport ist unentbehrlich, um gesund heranzuwachsen und sich gesund zu erhalten.“*

Sebastian Kneipp

## Natürlich Trainieren

### Fitnessstudio im Freien

Bad Grönenbachs Schloss-Aktiv-Park ist einer von sieben Erlebnisstationen des Aktiv Park Kneipp-land® Unterallgäu. Auf über 5.000 m<sup>2</sup> verteilen sich 17 Stationen zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Mobilität. Die Anlage ist für jeden geeignet und individuell nach den eigenen Stärken und Ansprüchen nutzbar – egal ob alleine oder in der Gruppe.



## Schlossblick

### Training mit außergewöhnlicher Aussicht

Trainieren und gleichzeitig einen einzigartigen Blick genießen? Im Schloss-Aktiv-Park kein Problem! Während des gesamten Trainings können Sie das Hohe Schloss betrachten, das inmitten der idyllischen Natur auf dem dortigen Hügel liegt. Nach dem Training können Sie sich am angrenzenden Schlossweiher entspannen. Eine Abkühlung bietet die nahe gelegene Kneippanlage mit Armbecken.

## Für jeden geeignet

### Verschiedene Schwierigkeitslevel

An jeder Station werden die verschiedenen Übungen auf Tafeln detailliert und verständlich erklärt. Durch drei unterschiedliche Schwierigkeitslevel der Anleitungen ist das Training für jeden geeignet: Anfänger, Geübte und Profis. Trainiert werden spezielle Bewegungsabläufe zur Stärkung der Muskulatur, Fitness, Vitalität und des Gleichgewichtssinns.



### Rückenstrecken

#### Training der gesamten Rückenstreckmuskulatur

Begeben Sie sich in die Bauchlage, sodass die Hüfte am höchsten Punkt der Rundung aufliegt. Heben und senken Sie langsam Ihren Oberkörper bis Ihr Körper ganz gestreckt ist. Wiederholen Sie die Übung 20 mal in 2–4 Durchgängen. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen. Durch unterschiedliche Armpositionen wird die gesamte Rückenstreckmuskulatur trainiert.



### Tipps



Kostenloses Training an der frischen Luft für jeden. Eine Übersichtskarte aller Stationen erhalten Sie in der Kur- und Gästeinformation.

## **Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach**

Haus des Gastes  
Marktplatz 5  
87730 Bad Grönenbach  
Tel.: 0 83 34 / 6 05 31  
E-Mail: [gaesteinfo@bad-groenenbach.de](mailto:gaesteinfo@bad-groenenbach.de)  
[www.bad-groenenbach.de](http://www.bad-groenenbach.de)  
[www.sebastiankneipp.com](http://www.sebastiankneipp.com)

