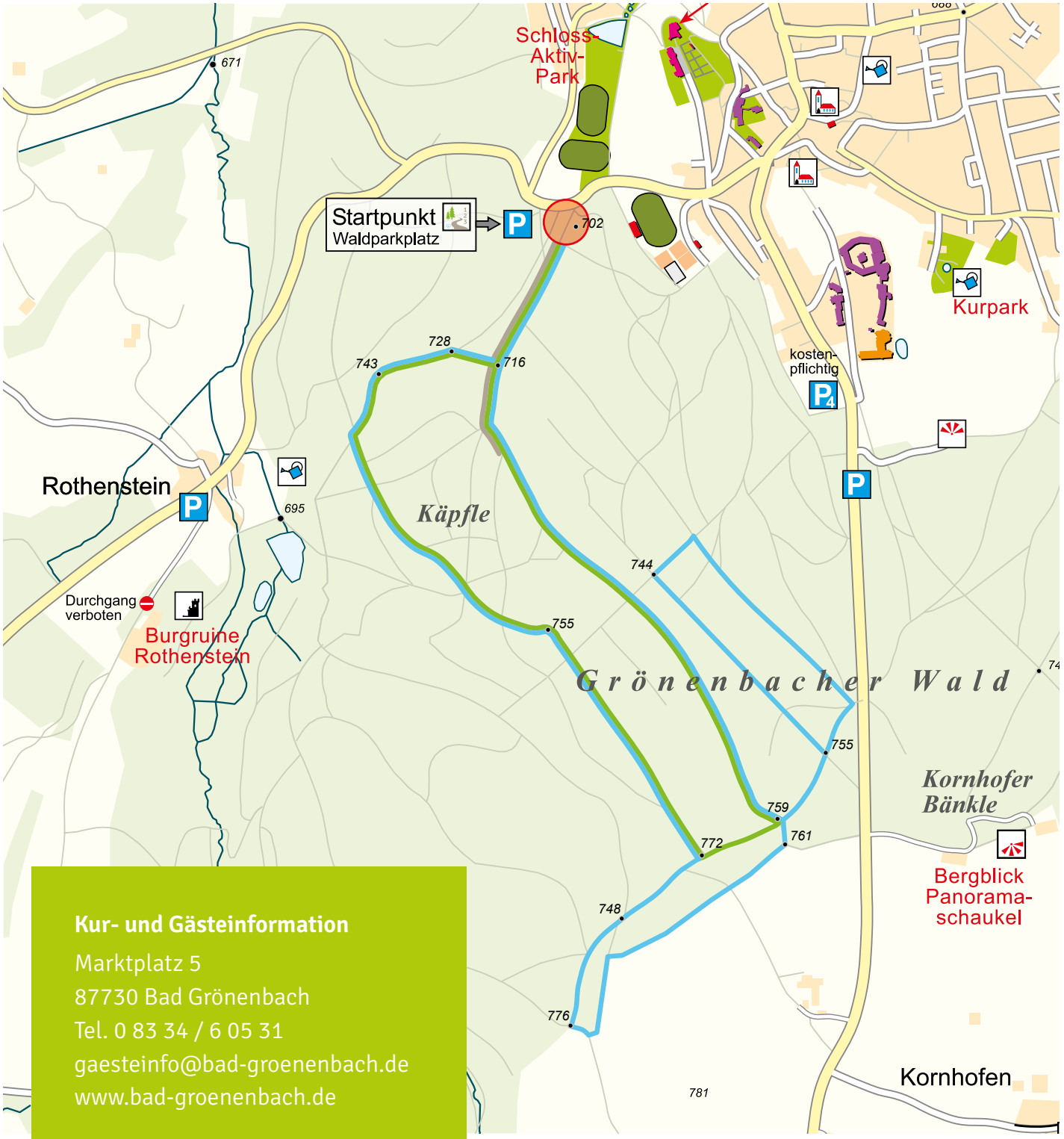
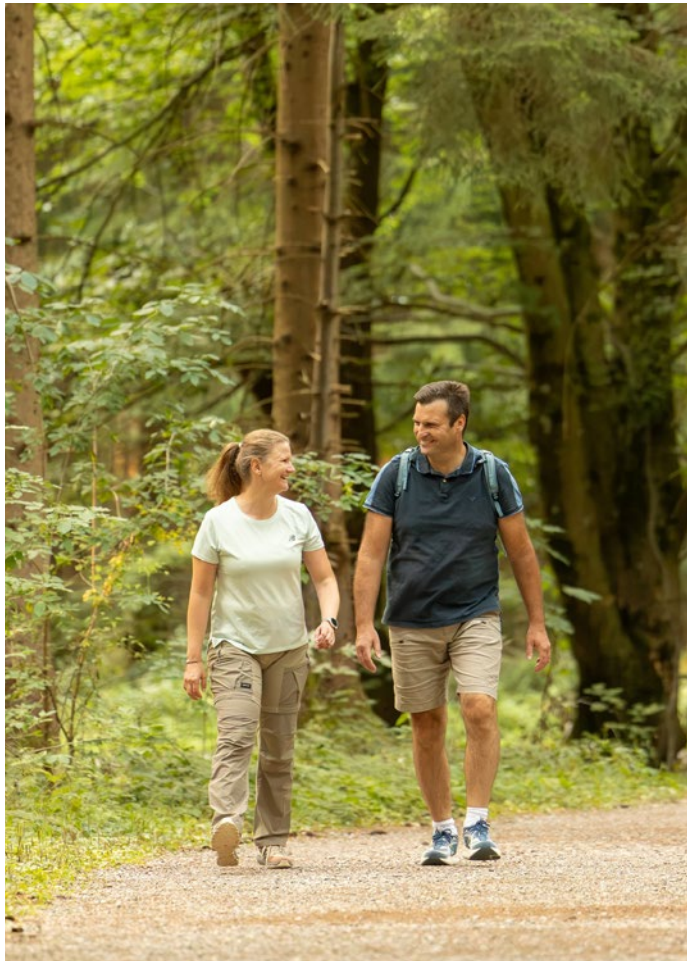


Kur- und Gästeinformation
Marktplatz 5
87730 Bad Grönenbach
Tel. 0 83 34 / 6 05 31
gaesteinfo@bad-groenenbach.de
www.bad-groenenbach.de

Allgäu

Bad Grönenbach kneippheilbad



Natürlich. Gesund unterwegs

Terrainkurwege Bad Grönenbach

Terrainkurwege in Bad Grönenbach

In Bad Grönenbach sind drei Terrainkurwege angelegt und bewertet worden. Sie sind unterschiedlich in der Länge und Steigerung und liegen in einer Höhenlage zwischen 700 m und 780 m.

Auch wenn die Wege größtenteils im Wald verlaufen, gibt die Waldlichtung am Ringelschlagweg bzw. am Kornhofer Bänkle einen traumhaften Blick auf das Alpenpanorama frei.

Unter der Terrainkur versteht man das dosierte Gehen auf ansteigenden Wegen. Durch die klimatischen Bedingungen während der Begehung wird die körperliche Belastung modifiziert.

Die drei Terrainkurweg sind ganz auf die Bewegungs-Therapie im Naturheilverfahren von „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp ausgerichtet.

Sie ergänzen das vielfältige Bewegungsangebot im Kneippheilbad mit vielen Wanderwegen, vier Nordic Waling Strecken und zwei Winter-Wanderwegen sowie dem Schloss-Aktiv-Park mit 17 Bewegungsstationen.

Wie wirkt Terrainwandern?

Um die Ausdauerleistung zu verbessern, ist eine dynamische Belastung möglichst großer Muskelgruppen mindestens drei bis vier Wochen lang, jeweils drei bis viermal pro Woche, über eine Belastungsdauer von wenigstens 30 bis 40 Minuten zu empfehlen.

Die Belastung wird durch die Faktoren Länge und Steigung der Wege, sowie von allem durch die Gehgeschwindigkeit bestimmt. Bei Personen über 50 Jahren soll der Trainingspuls nicht die Zahl 180 minus Lebensalter überschreiten.

Bei Personen unter 50 Jahren kann eine Herzfrequenz von 130/Minute angesteuert werden. Die Sitzgelegenheiten und die Balance-Bank auf dem Weg bieten zusätzlich die Möglichkeit für eine Pause an der frischen Luft. Denn Ausgleich und Ruhe sind essenziell für das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit.

Genießen Sie die wohltuende Kombination aus sanfter Bewegung, herrlicher Natur und Landschaft!

Start

Wanderparkplatz Rothensteiner Straße

1	1/4 Std.	15 hm	1,0 km
2	1 Std.	62 hm	4,1 km
3	1 3/4 Std.	67 hm	6,9 km

Alle Touren finden Sie auch hier:
www.bad-groenenbach.de/terrainkurwege

