


In Zusammenarbeit mit dem Institut für Balneologie und medizinische Klimatologie der Universität München (LMU) haben wir für Sie diese Terrainkurwege entwickelt. Unter Terrainkur versteht man ein dosiertes Kreislauftraining auf eigens dafür vermessenen und bezeichneten Wegen unter Einbeziehung des positiven heilkräftigenden Klimas. Dabei werden folgende Größen berücksichtigt:

- die Gesamtlänge
- das Wegerelief (flache Stücke, Steigungen, Abstiege) und damit der Schwierigkeitsgrad des Weges
- die Höhenlage der Strecke
- die Geschwindigkeit und daraus resultierend der Arbeitsumsatz (Watt pro Kilogramm Körpergewicht) sowie der Gesamtumsatz (Kilokalorien pro Minute).

Zusätzlich kann Ihnen der Arzt eine bestimmte Pulsfrequenz zur Kontrolle auferlegen. Mit diesem dosierten Kreislauftraining im Wandergebiet unseres Heilbades runden wir für Sie das Angebot an gesunder Bewegungstherapie ab, die wiederum eine wichtige Komponente der Kneippbehandlung (neben Hydrotherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie und Ordnungstherapie) darstellt. In allen weiteren Fragen der Terrainkur berät Sie gerne Ihr Kurarzt. Die km-Angaben auf den Wegweisern geben jeweils die Gesamtstrecke des bezeichneten Terrainkurweges an.

Terrainkurweg Nr. 1

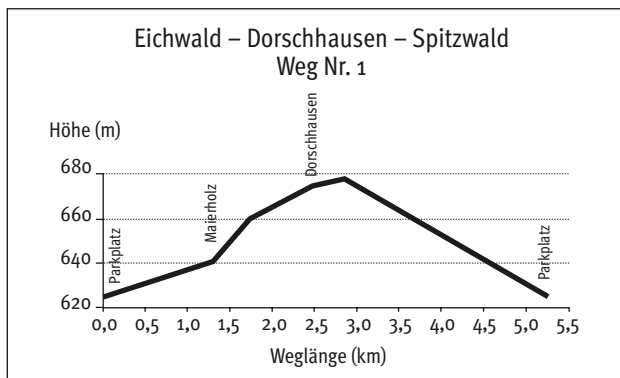
Terrainkurweg
Nr. 1 

Eichwald – Zillertal – Dorschhausen – Eichwald

Beginn/Ende: Parkplatz am Eichwald

Gesamtlänge: 5.275 m

Schwierigkeitsgrad 2

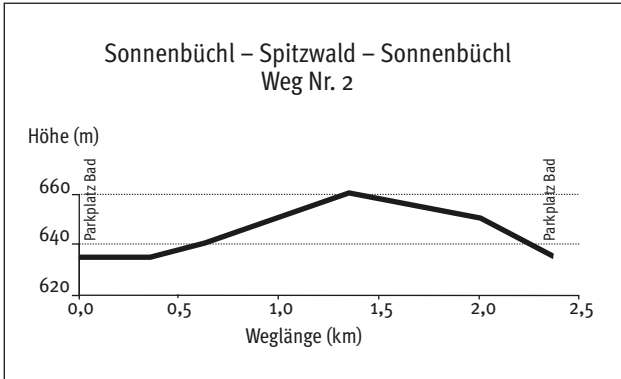


Terrainkurweg Nr. 2

Terrainkurweg
Nr. 2



Sonnenbüchl – Tannenbaum –
Spitzwald – Druseidweg – Sonnenbüchl
Beginn/Ende: Parkplatz am Freibad,
Abzweigung Mindelheimer Straße (Freibadkasse 2)
Gesamtlänge: 2.350 m
Schwierigkeitsgrad 1

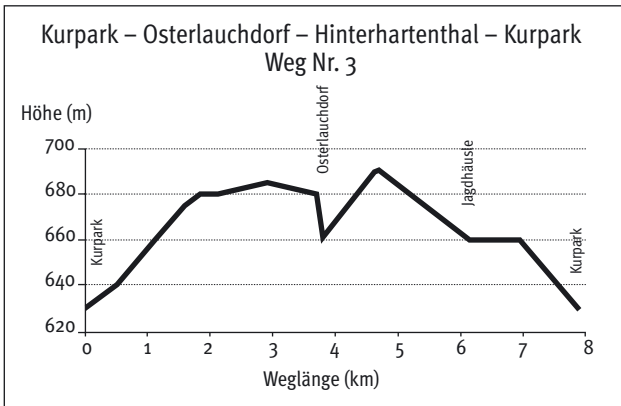


Terrainkurweg Nr. 3

Terrainkurweg
Nr. 3



Kurpark – Osterlauchdorf –
Hinterhartenthal – Jagdhäusle – Kurpark
Beginn/Ende: Schöneschacher Weg –
Brücke (am Studtweidbach)
Gesamtlänge: 7.900 m
Schwierigkeitsgrad 5



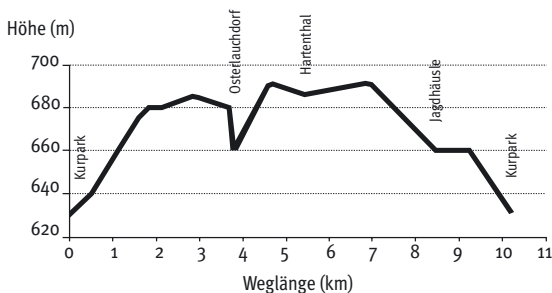
Terrainkurweg Nr. 3a

Terrainkurweg
Nr. 3a



Kurpark – Osterlauchdorf –
Hinterhartenthal – Hartenthal – Abzweigung Osterlauchdorf –
Jagdhäusle – Versunkenes Schloss – Kurpark
Beginn/Ende: Parkplatz an der Mindelheimer Straße
Gesamtlänge: 10.200 m; Schwierigkeitsgrad 7
Der Leonhardsweg beginnt am Ausgang des Kurparks
Richtung Westen (Nähe Duft- u. Aromagarten)

Verlängerung: Kurpark – Osterlauchdorf – Hartenthal – Kurpark
Weg Nr. 3a



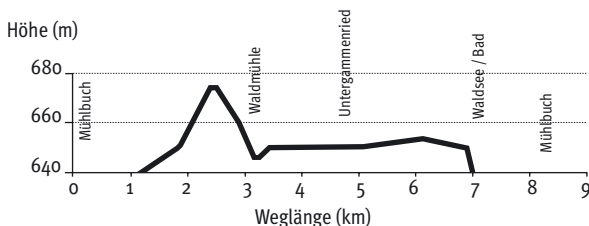
Terrainkurweg Nr. 4

Terrainkurweg
Nr. 4



Kneippanlage beim Café Schwermer, Hartenthaler Straße
(Mühlbuch) – Birkhau – Theile – Waldmühle – Schandweg bis
zur Abzweigung nach Untergammenried – Moosbergweg –
Waldsee – Mühlbuch
Beginn/Ende: Kneippanlage (siehe oben)
Gesamtlänge: 8.400 m
Schwierigkeitsgrad 4

Mühlbuch – Untergammenried – Waldsee – Mühlbuch
Weg Nr. 4

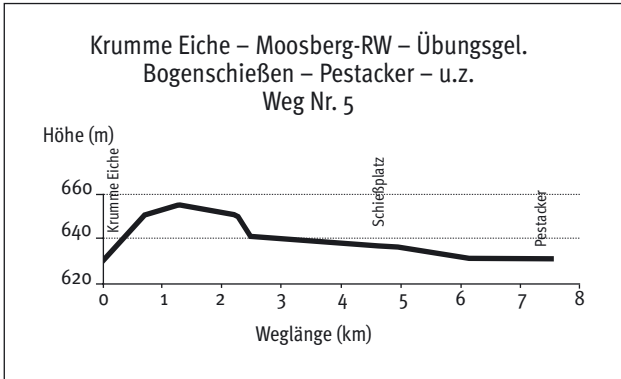


Terrainkurweg Nr. 5

Terrainkurweg
Nr. 5



Krumme Eiche – Moosberg –
Abzweigung Mariengrotte –
Übungsgelände Bogenschützen – Pestacker
Beginn/Ende: Schlingener Str./Abzweigung
Moosberggrundweg (Parkplatz am Friedhof)
Gesamtlänge: 7.450 m
Schwierigkeitsgrad 3



Terrainkurweg Nr. 6

Terrainkurweg
Nr. 6



Stockheim – Wörishofener See – Kraftwerk –
Wertach Ostseite – Bingstetter See – Stockheim
Beginn/Ende: Stockheim/Wertachbrücke
(Parkplatz an der Wertachbrücke)
Gesamtlänge: 10.450 m
Schwierigkeitsgrad 6

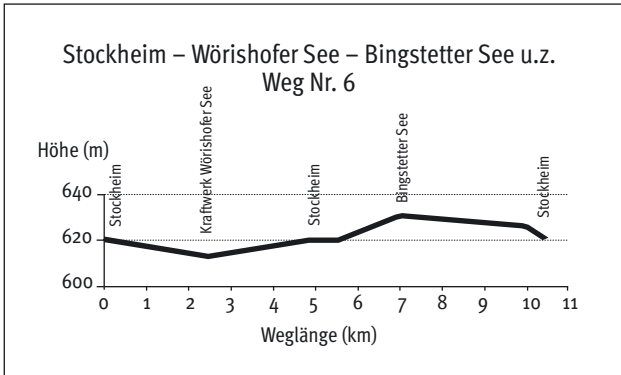


Tabelle 1: „Theoretische“ Schwierigkeitsgrade der 6 Terrainkurwege

	Terrainkurweg	Schwierigkeitsgrad
1	Eichwald–Zillertal– Dorschhausen–Spitzwald	2
2	Sonnenbüchl–Tannenbaum– Spitzwald–Druseidweg– Sonnenbüchl	1
3	Kurpark–Osterlauchdorf– Hinterhartenthal–Jagdhäusle– Kurpark	5
3a	Verlängerung: Kurpark–Oster- lauchdorf–Hartenthal–Jagd- häusle–Kurpark	7
4	Mühlbuch–Birkhau–Theile– Waldmühle–Untergammenried– Moosbergweg–Waldsee–Mühlbuch	4
5	Krumme Eiche–Moosberg– Abzweigung Mariengrotte–Übungs- gelände Bogenschützen–Pestacker	3
6	Stockheim–Wörishofener See– Kraftwerk-Wertach Ostseite– Bingstetter See–Stockheim	6

Erklärung:

„Theoretische“ Schwierigkeitsgrade der 6 Terrainkurwege.

1 = leichtester Weg; 7 = maximaler Schwierigkeitsgrad.

Errechnet aus mittlerem Grundumsatz und Weglänge.

Hinweis:

Die Terrainkurwegekarte sollte wegen der Streckenführung nur in Verbindung mit der Wanderkarte Bad Wörishofen verwendet werden, die Sie bei der Tourist-Information zum Preis von 5,40 € erwerben können.

Tabelle 2: Energieaufwand und Gesamtlänge der Terrainkurwege

Terrainkurweg	Gesamtlänge (m)	Anstiegs- länge (m)	Arbeits- umsatz (W/kg)	Gesamt- umsatz (kcal/ min.)	Voraussicht- liche Gehzeit (Minuten)	
					An- stieg	Ge- samt
1 Eichwald–Zillertal– Dorschhausen– Spitzwald	5.275	2.850	2,43	3,67	57	106
2 Sonnenbüchl–Tan- nenbaum–Spitz- wald–Druseidweg– Sonnenbüchl	2.350	1.000	2,62	3,87	20	47
3 Kurpark–Oster- lauchdorf–Hinter- hartenthal–Jagd- häusle–Kurpark	7.900	3.500	2,61	3,86	70	158
3 Verl.: Kurpark– a Osterlauchdorf– Hartenthal–Jagd- häusle–Kurpark	10.200	3.500	2,61	3,86	70	204
4 Mühlbuch–Birk- hau–Theile–Wald- mühle–Untergam- menried–Moos- bergweg–Waldsee Mühlbuch	8.400	2.650	2,35	3,60	53	168
5 Krumme Eiche– Moosberg–Abzw. Mariengrotte– Übungsgel. Bo- gen.–Pestacker	7.450	1.250	2,44	3,69	25	149
6 Stockheim–Wöris- hofener See–Kraft- werk-Wertach Ost- seite–Bingstetter See–Stockheim	10.450	4.000	2,00	3,23	80	209

Erklärung:

Gesamtlänge und Anstiegslänge der einzelnen Terrainkurwege, Arbeitsumsatz (W/kg) und Gesamtumsatz (kcal/min) auf den Steigungsstrecken sowie die voraussichtlichen Gehzeiten für die konstante Gehgeschwindigkeit von 3 km/h.

Für Personen mit einem mittleren Gewicht von 72 kg. Errechnet nach SCHUH (1984) aus Gehgeschwindigkeit und Steigung.

Der Arbeitsumsatz für die ebenen Streckenabschnitte beträgt jeweils 1,9 W/kg, der Gesamtumsatz 3,1 kcal/min.