

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.

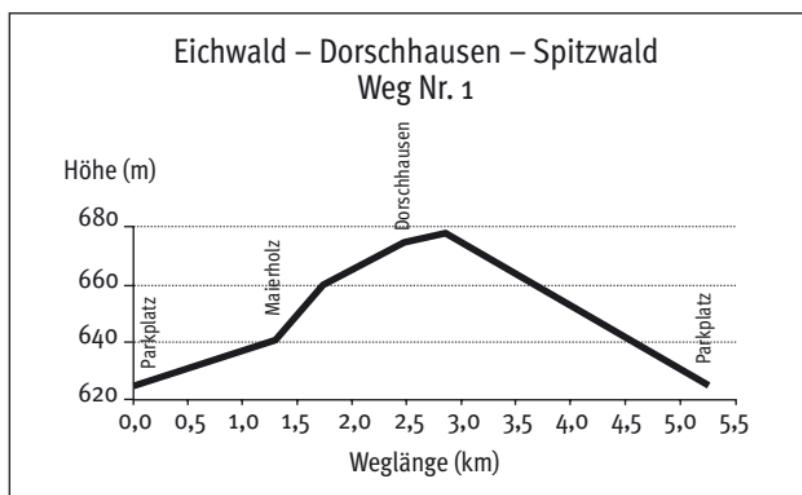
## Terrainkurweg Nr. 1

Eichwald – Zillertal – Dorschhausen – Eichwald

Beginn/Ende: Parkplatz am Eichwald

Gesamtlänge: 5,275 m

Schwierigkeitsgrad 2

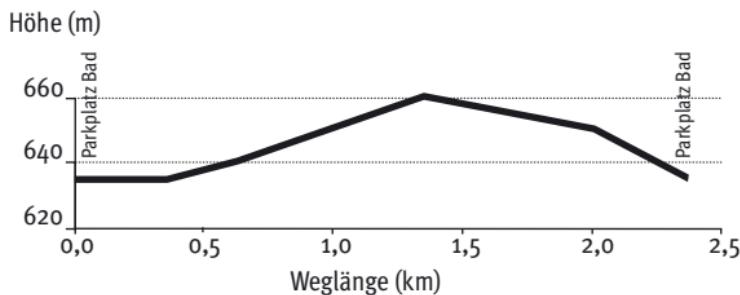


## Terrainkurweg Nr. 2

Terrainkurweg  
Nr. 2

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

### Sonnenbüchl – Spitzwald – Sonnenbüchl Weg Nr. 2

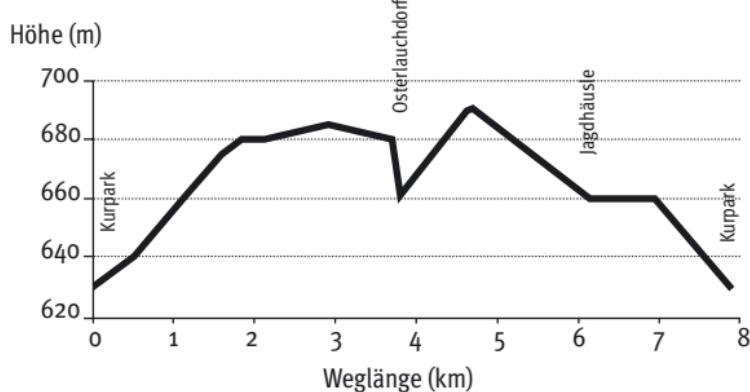


## Terrainkurweg Nr. 3

Terrainkurweg  
Nr. 3

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

### Kurpark – Osterlauchdorf – Hinterhartenthal – Kurpark Weg Nr. 3



## Terrainkurweg Nr. 3a

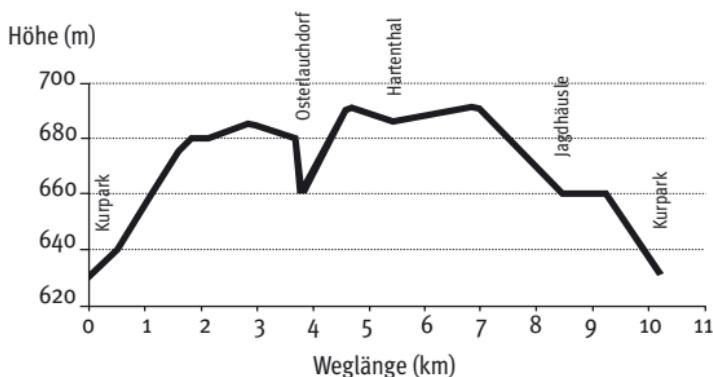
Terrainkurweg

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

Höhe (m)



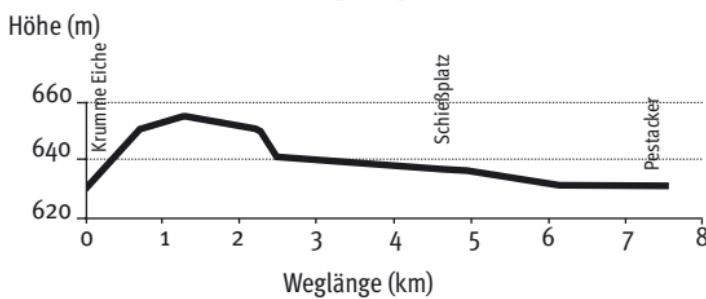
## Terrainkurweg Nr. 5

Terrainkurweg  
Nr. 5



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

Krumme Eiche – Moosberg-RW – Übungsgel.  
Bogenschießen – Pestacker – u.z.  
Weg Nr. 5



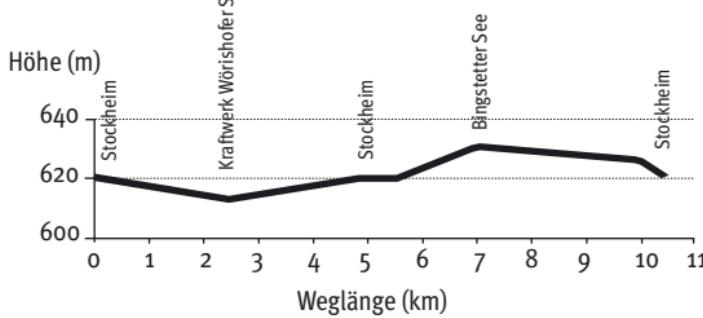
## Terrainkurweg Nr. 6

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

Stockheim – Wörishofer See – Bingstetter See u.z.  
Weg Nr. 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–Osterlauchdorf–Hartenthal–Jagdhäusle–Kurpark	7
4 Mühlbuch–Birkhau–Theile–Waldmühle–Untergammenried–Moosbergweg–Waldsee–Mühlbuch	4
5 Krumme Eiche–Moosberg–Abzweigung Mariengrotte–Übungsgelände 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	Gesamt-länge (m)	An-stiegs-länge (m)	Arbeits-umsatz (W/kg)	Gesamt-umsatz (kcal/min.)	Voraussichtliche Gehzeit (Minuten)	
					An-stieg	Ge-samt
1 Eichwald–Zillertal–Dorschhausen–Spitzwald	5.275	2.850	2,43	3,67	57	106
2 Sonnenbüchl–Tannenbaum–Spitzwald–Druseidweg–Sonnenbüchl	2.350	1.000	2,62	3,87	20	47
3 Kurpark–Osterlauchdorf–Hinterhartenthal–Jagdhäusle–Kurpark	7.900	3.500	2,61	3,86	70	158
3 Verl.: Kurpark–a Osterlauchdorf–Hartenthal–Jagdhäusle–Kurpark	10.200	3.500	2,61	3,86	70	204
4 Mühlbuch–Birkhau–Theile–Waldmühle–Untergammenried–Moosbergweg–Waldsee Mühlbuch	8.400	2.650	2,35	3,60	53	168
5 Krumme Eiche–Moosberg–Abzw. Mariengrotte–Übungsgel. Bogen.–Pestacker	7.450	1.250	2,44	3,69	25	149
6 Stockheim–Wörishofener See–Kraftwerk–Wertach Ostseite–Bingstetter See–Stockheim	10.450	4.000	2,00	3,23	80	209

**Erklärung:**

Gesamtlänge und Anstieglänge 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.