

Bad Dürrheimer Heilklima

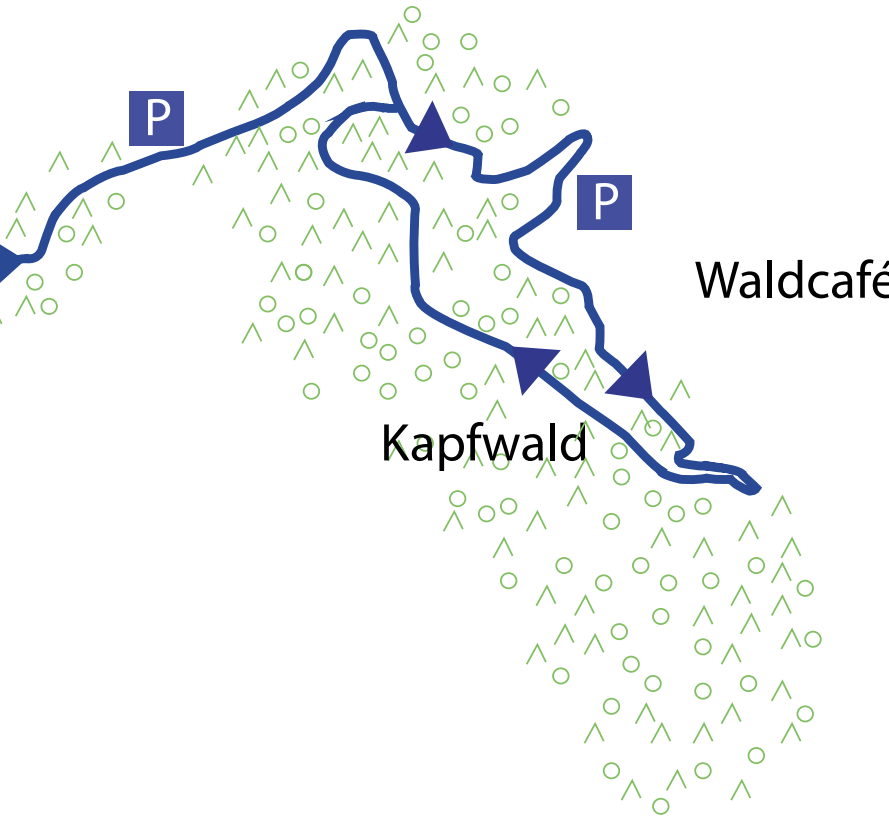
Heilklima-Wanderwege & Nordic Walking-Routen



Heilklima- und Nordic-Walking Parcours



Start/Ziel



Startpunkt: Rathausplatz
Parkplatz Stadtmittel/
Haus des Gastes

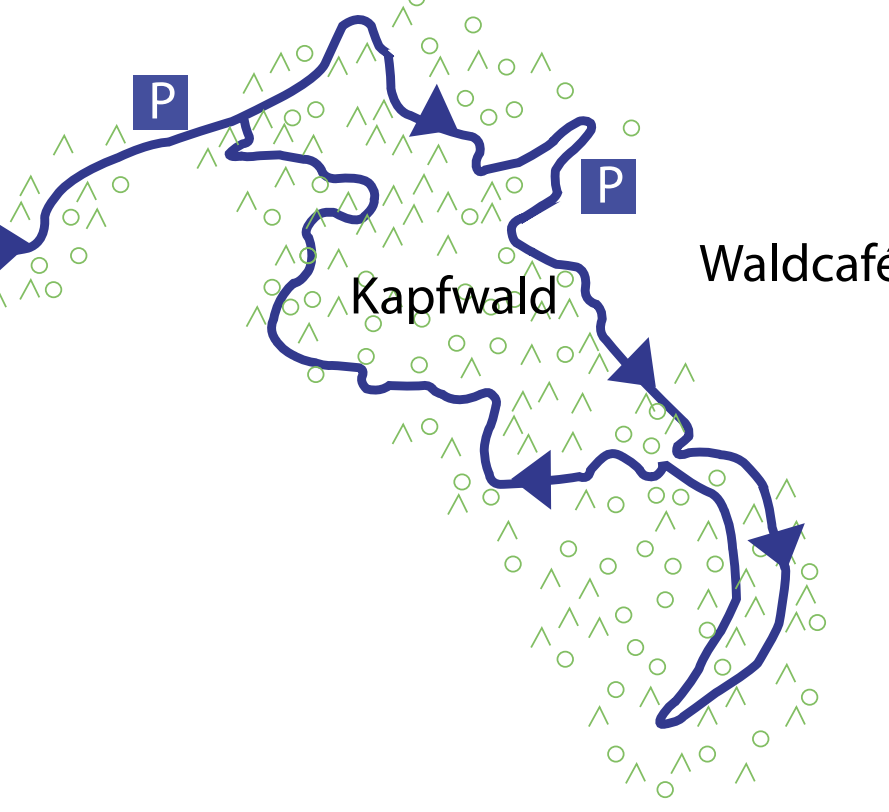
Gesamtlänge: 5 km

Höhenmeter: 120 hm gesamt
tiefster Punkt 701 hm
höchster Punkt 799 hm

Heilklima- und Nordic-Walking-Kapfwaldtour



Start/Ziel



Startpunkt: Rathausplatz
Parkplatz Stadtmittel/
Haus des Gastes

Gesamtlänge: 6,5 km

Höhenmeter: 150 hm gesamt
tiefster Punkt 701 hm
höchster Punkt 799 hm

Heilklima- und Nordic-Walking-Wittmannstaltour



Start/Ziel



Startpunkt: Rathausplatz
Parkplatz Stadtmittel/
Haus des Gastes

Gesamtlänge: 11 km

Höhenmeter: 210 hm gesamt
tiefster Punkt 701 hm
höchster Punkt 799 hm

Heilklima-Wandern und Nordic-Walking stellen eine hervorragende und einfache Möglichkeit dar, Bewegung und die Heilklimawirkung zu kombinieren.

Dass Bewegung gesund ist, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt ist, dass die gleichzeitige Anwendung von Klimareizen den Erfolg eines Ausdauertrainings deutlich steigert, denn über seine körpereigenen Reaktionsmechanismen trainiert der Mensch dabei seine Anpassungsfähigkeit an diese natürlichen Umweltreize (Akklimation). Dies führt zu einer Normalisierung der Reaktionsfähigkeit des Organismus, zur Erhöhung der Abwehrkräfte und zu einer verringerten Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen.

Auf drei ausgeschilderten Heilklima- und Nordic-Walking-Routen mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen können Sie Ihre Gesundheit und Kondition verbessern. Die Wege wurden unter wissenschaftlicher Begleitung der ISR-Gesundheitsakademie mit Dr. Petra Momert-Jauch geplant und zertifiziert.

Mehr Informationen zum Thema Heilklimawandern/Nordic Walking sowie Streckenverläufe sind an der Tourist-Information erhältlich.



Institut für Sport & Rehabilitation
ISR-Gesundheitsakademie