



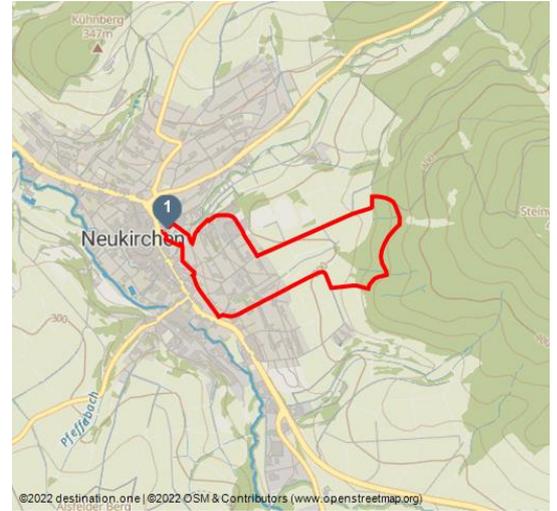
TK1 Kurwanderweg Neukirchen/Knüll

Wanderung

Terrainkurwege



Aussicht vom Wanderweg TK1 - © Thorsten Brill/Martina Kohlhasse - Pro Neukirchen e. V., Heidrun Englisch



Tourdaten:

leicht
Schwierigkeit

3,9 km
Distanz

1 h 15 min
Dauer

100 m
Höhenmeter
(aufsteigend)

100 m
Höhenmeter
(absteigend)

366 m
Höchster Punkt

259 m
Niedrigster Punkt

Bewertungen:

★★★★☆ Panorama

★☆☆☆☆ Kondition

Adresse:

34626 Neukirchen

Autor:

Rotkäppchenland

Organisation:

Regionalmanagement Nordhessen GmbH
<https://www.grimmheimat.de/>
urlaub@grimmheimat.de

Empfohlene Jahreszeiten:

JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ

Der Terrainkurweg TK1 führt aus der Stadt hinaus in den Steinwald.

Steigern Sie Fitness und Wohlbefinden auf den Terrainkurwegen im Kneippkurort Neukirchen/Knüll! Der Terrainkurweg TK1 dient als Einstieg. Er beginnt am Rathaus und führt aus der Stadt hinaus. Allmählich steigt der Weg an und führt schließlich zum Steinwald. Die Aussicht auf die Stadt ist großartig.

Terrainkurwege sind unterschiedlich lange Wegstrecken mit steigenden Anforderungen. Von Terrainkurweg TK1 bis Terrainkurweg TK7 steigert sich das Anforderungsprofil. Die Wege sind ganzjährig, d.h. auch bei schlechtem Wetter begehbar.



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/Xslxd>

Quelle: destination.one

ID: t_100275427

Zuletzt geändert am 31.07.2023, 14:58

Kurmäßig dosiertes Gehen in ansteigendem Gelände und mit ansteigender Leistung führt durch die körperliche Aktivität zu einer gesteigerten Ausdauerleistungsfähigkeit und wird als Terrainkur als traditionsreiches Verfahren bereits seit 1885 praktiziert. Verbunden damit ist die Einwirkung leichter Kaltreize, die dann wiederum der Abhärtung dienen. Die Luftreinheit bedeutet zusätzlich eine Entlastung der Atemwege.

Die Terraintherapie bewirkt eine Normalisierung der vegetativen Funktionen des Organismus: Das Herz-Kreislaufsystem arbeitet ökonomischer, die Atemtätigkeit wird angeregt, Muskeln, Gelenke und Bänder werden gekräftigt. Der gesamte Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, der Verdauungsapparat aktiviert, der Kalorienverbrauch spürbar erhöht.

Wichtig ist, den Körper nicht zu überfordern. Wenden Sie sich deshalb vor Beginn der Terrainkur an Ihren Kurarzt und lassen Sie sich bezüglich Ihrer Belastbarkeit beraten.

Merkmale:

Informationen

Natur Highlight, Rundweg, Barrierefrei

Startpunkt:

Rathaus Neukirchen

Zielpunkt:

Rathaus Neukirchen

Wegbeschreibung:

Wegezeichen TK1

Öffentliche Verkehrsmittel:

Bushaltestelle Kurhessenstraße

Wegekennzeichen:

TK1 Wegweiser



Terrainkurweg - © Pro Neukirchen e.V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



TK1 Wegweiser - © Pro Neukirchen e.V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



TK1 Landschaft - © Pro Neukirchen e.V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



Terrainkurwege TK1 - Wanderer - © Pro Neukirchen e. V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



Terrainkurwege Startpunkt - Rathaus Schaukasten - © Pro Neukirchen e. V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



Terrainkurwege - TK1 - Schutzhütte am Steinwald - © Pro Neukirchen e. V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



Terrainkurwege - TK1 - Waldweg - © Pro Neukirchen e. V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen

