



TK2 Kurwanderweg Neukirchen/Knüll

Wanderung

Terrainkurwege



Terrainkurweg TK2 Beschilderung - © Pro Neukirchen e. V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



Tourdaten:

leicht
Schwierigkeit

6 km
Distanz

1 h 45 min
Dauer

100 m
Höhenmeter
(aufsteigend)

100 m
Höhenmeter
(absteigend)

367 m
Höchster Punkt

259 m
Niedrigster Punkt

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



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

<https://s.et4.de/2slxd>

Steigern Sie Fitness und Wohlbefinden auf dem Terrainkurweg TK2, der durch den Steinwald oberhalb der Stadt führt.

Der Terrainkurweg TK2 ist eine Steigerung zum TK1 und beginnt am Rathaus. Auf guten Wanderwegen können Sie im Steinwald Ruhe und Erholung finden und vom Waldrand die schönen Ausblicke genießen.

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.

Kurmäßig dosiertes Gehen in ansteigendem Gelände und mit ansteigender Leistung führt durch die körperliche Aktivität zu einer gesteigerten

Quelle: destination.one

ID: t_100275428

Zuletzt geändert am 31.07.2023, 14:58

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

Rundweg

Startpunkt:

Rathaus Neukirchen

Zielpunkt:

Rathaus Neukirchen

Wegbeschreibung:

Wegezeichen TK 3

Öffentliche Verkehrsmittel:

Bushaltestelle Kurhessenstraße

Wegekennzeichen:

Terrainkurweg TK2 Beschilderung



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



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



Terrainkurwege - Aussicht Kirchturm - © Pro Neukirchen e. V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



Terrainkurwege - Erste Blüten - © Pro Neukirchen e. V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



Terrainkurwege - Nistkasten - © Pro Neukirchen e. V., Pro Neukirchen Pro Neukirchen



Terrainkurweg TK2 Neukirchen - © Pro Neukirchen e. V., Heidrun Englisch



Terrainkurweg mit tierisch guter Aussicht - © Heidrun Englisch

