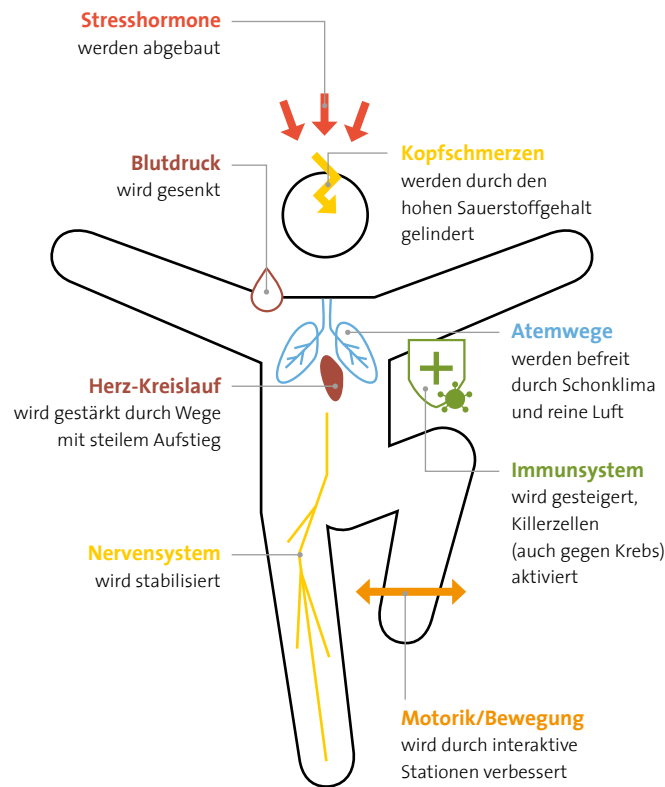


Wie wirkt ein Kur- und Heilwald?

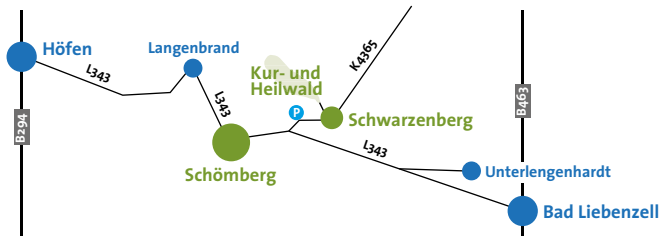


Hilft besonders bei den folgenden Indikationen:

- Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Orthopädische Erkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen

Anfahrt

Mit dem Auto über die Landesstraße (L343) zwischen Schömburg und Bad Liebenzell. Am Abzweig „Schwarzenberg“ über die Pforzheimer Straße (K4365) bis zum ausgeschilderten Parkplatz Steinkreis. Von dort folge der Beschilderung „Kur- und Heilwald“ bis du diesen erreichst. Ein Portal sowie eine Übersichtstafel zeigen den Einstieg an.



Mit dem Bus bis zur Haltestelle „Dr.-Schröder-Weg“ in Schömburg, von dort aus folge der Beschilderung bis zum Einstieg. Alternativ Haltestelle „Österle“ in Schwarzenberg, zuerst der Berliner Straße folgen, dann der weiteren Beschilderung. Fahrplanauskunft unter: www.vgc-online.de

Impressum

Touristik & Kur Schömburg · Lindenstraße 7 · 75328 Schömburg
Tel. 07084 14 444 · touristik@schoemberg.de · www.schoemberg.de

Der Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord im Überblick

Der **Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord**, der größte Naturpark in Deutschland, ist ein Paradies für alle, die den Schwarzwald aktiv und naturverträglich erleben möchten, und das zu jeder Jahreszeit!

Ziel des Naturparks ist es, die schöne und intakte Schwarzwaldlandschaft zu erhalten. Gleichzeitig entwickelt er die Region nachhaltig weiter und unterstützt Projekte, die zum Ausgleich zwischen Naturschutz und Erholung führen.

Viele Projekte und Erlebnisangebote finden Sie unter www.naturparkschwarzwald.de und www.naturparkschwarzwald.blog



Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterien-GlücksSpirale und der Europäischen Union (E.U.R.).



NATURPARK SCHWARZWALD
MITTE/NORD



KUR- UND HEILWALD
SCHÖMBERG

Kur- und Heilwald Schömburg



Kur- und Heilwald Schömburg

Schömburg hat durch seinen hohen Waldanteil von über 70% sowie seine topografische Lage eine besonders gute, sauerstoffreiche und reizstoffarme Luft. Als „Heilklimatischer Kurort der Premium Class“, mit einer langen Tradition bei der Heilung von Atemwegserkrankungen, hat der Kurort mit seinen drei Kliniken beste Voraussetzungen, um die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes zu nutzen.



Was ist ein Kur- und Heilwald?

Ein **Kurwald** ist ein Waldgebiet, das aufgrund verschiedener Eigenschaften zur Förderung der Gesundheit beitragen kann (Primärprävention). Aufenthalte können zudem die Verschlimmerung, das Wiederauftreten und die Chronifizierung von Krankheiten verhindern (Sekundärprävention).

Ein **Heilwald** ist ein Waldgebiet, das für die therapeutische Nutzung spezieller Indikationen gestaltet ist. Therapeutische Behandlungen im Wald sind geeignet, den Umgang mit Krankheiten sowie das Ausmaß der Behinderung durch diese Erkrankung günstig zu beeinflussen (Tertiärprävention). Chronische Krankheiten können lindernd behandelt werden.

Unser Kur- und Heilwald steht allen Nutzergruppen (TouristInnen, BürgerInnen, KlinikpatientInnen etc.) offen.



herz erfrischend echt

Zum Glück nach
SCHÖMBERG



NÖRDLICHER SCHWARZWALD

Die Themenwege und Stationen*



Waldbaden

Erholung in der Natur, Auszeit vom Alltag, Zeit mit dir selbst. Eine Einführung in das japanische „Shinrin Yoku“ mit Übungen zur Anwendung.



Auf gut Glück

Impulse und Gedanken zum Thema Glück, welche dich zum Nachdenken inspirieren.



Pfad der inneren Stärke

Übungen und Impulse zu verschiedenen Themen, die dein geistiges Wohlbefinden stärken.



Sinnes-Stationen

Innehalten und den Wald mit allen Sinnen erleben.



Motorik-Parcours

Dient der Bewegungstherapie, um verschiedene motorische Fähigkeiten zu trainieren.

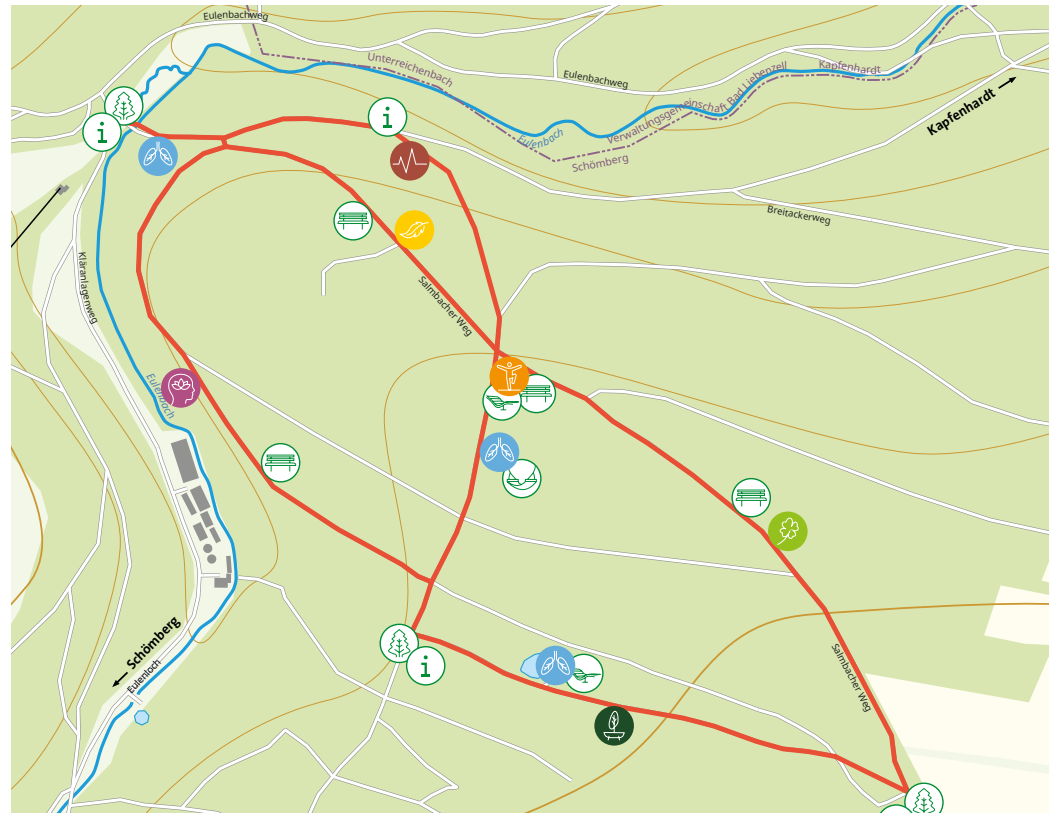


Jägersteig

Durch den Anstieg auf diesem Pfad kannst du dein Herz-Kreislauf-System stärken.



* Die Themenwege und Stationen sind aufgrund des Untergrundes und der Steigungen nicht barrierefrei. Personen mit eingeschränkter Bewegung wird empfohlen die Wege mit einer Begleitperson zu begehen.



Legende

- Portal
- Eingangstafeln
- Sitzbänke
- Himmelsliegen
- Hängematten
- Waldbaden
- Auf gut Glück
- Pfad der inneren Stärke
- Sinnes-Stationen
- Motorik-Parcours
- Jägersteig
- Atemübungen

- Gesamter Rundweg ca. 3 km, 75 hm
- Rundweg Ost ca. 1,8 km, 35 hm
- Rundweg West ca. 1,5 km, 40 hm
- Jägersteig ca. 350 m, 30 hm
- Zuwege
- Parken
- Bushaltestelle



Grundregeln

- Wegegebot
- Elektronische Kommunikations- und Navigationsgeräte bitte aus- oder inaktiv schalten (Ausnahme: NOTRUF)
- Leinengebot für Hunde
- Reiten und Fahrradfahren verboten
- Rauchen und offenes Feuer verboten

Vielen Dank für euer Verständnis und den achtsamen Umgang mit unserer Natur!