

HEILKLIMA GESUNDHEIT ZUM ATMEN

Schon die alten Griechen, die als Volk der Naturphilosophen gelten, fanden heraus, dass das Wetter und das Klima den Menschen maßgeblich beeinflussen können.

Heilklimatische Kurorte erfüllen höchste Anforderungen an die Luftqualität, welche ständigen medizinischen und meteorologischen Kontrollen unterzogen wird und können die therapeutische Wirkung des Klimas nachweisen.

Das Heilklima unterstützt Sie bei der Erholung von Krankheiten und bietet beste Voraussetzungen zur Vorbeugung. Schon wenige Tage im Heilklima bringen nicht nur Entspannung für den Körper, sondern auch für die Seele. Selbst Allergiker und Asthmatiker werden hier tief durch- und aufatmen. Denn die Luft ist - vor allem natürlich im Winter - arm an Pollen und Reizstoffen.

Aktuelle Informationen zum Thema unter:
WWW.HEILKLIMA.DE

IMPRESSUM

Herausgeber: Touristik & Kur Schömborg
Lindenstraße 7 :: 75328 Schömborg
Telefon 07084 14 444 :: touristik@schoemberg.de
www.schoemberg.de



HEILKLIMA IN SCHÖMBERG GESUNDHEITSFREUDEN UND WELLNESS

In freundlicher Atmosphäre die Seele baumeln lassen, Zeit haben und wohltuende Ruhe genießen, Gesundheit tanken und neue Kraft schöpfen, mit Sport und Bewegung den Körper stärken oder sich an der frischen Luft gesund atmen - wo kann man all das besser als in Schömborg.

HEILANZEIGEN EINER KLIMATHERAPIE

- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen von Herz, Gefäßen und Kreislauf
- Bewegungsapparat, rheumatische Beschwerden
- Magen, Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel wie z. B. Diabetes I und II
- Nerven, psychosomatische Leiden
- Frauenleiden
- Arteriosklerose
- Bluthochdruck

KLIMATHERAPIE

Bei einer Klimakur setzt sich der Patient einerseits mit dem jeweils herrschenden Wetter und andererseits mit der Umgebung und der Topographie der Landschaft auseinander. Im Rahmen der Klimatherapie ist die Terrainkur (Outdoor-Walking) eines der wichtigsten Verfahren. Sie beinhaltet die Kombination von dosiertem Gehen im Gelände mit leichten Kälte- und Lichtreizen. Weniger bekannt ist, dass die gleichzeitige Anwendung von Klimareizen den Erfolg eines Aufbau- und/oder Ausdauertrainings deutlich steigert. Schömborg bietet neun Heilklimawanderwege. Für das gezielte Ausdauertraining wurden diese Wege speziell ausgemessen und nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sowohl leistungsphysiologisch als auch bioklimatologisch klassifiziert. In Schömborg finden Sie Wege mit geringer, mittlerer und hoher Anforderung an den Körper.

TIPPS FÜR IHR HEILKLIMAWANDERN ÜBERFORDERN SIE SICH NICHT!

- Beachten Sie, dass bei Wärmebelastung Ihr Herz-Kreislauf-System stärker beansprucht wird.
- Bevorzugen Sie bei geringer Fitness die einfacheren Wege.
- Steigern Sie die Anforderungen des Weges und der Klimareize nur schrittweise.
- Trinken Sie, um Ihren Flüssigkeits- und Mineralhaushalt auszugleichen.

ÜBEN SIE MIT UNTERSCHIEDLICHEN GEHGESCHWINDIGKEITEN!

- Beginnen Sie mit kurzen Dehnübungen (Wade, Oberschenkel und Hüfte), um die Muskulatur auf die kommende höhere Belastung einzustellen.
- Variieren Sie Ihre Gehgeschwindigkeit - auch auf ebenen Strecken.
- Nehmen Sie die Arme beim Laufen immer mit.
- Gehen Sie unter warmen Bedingungen eher langsam, bei kalter Umgebung eher zügig.
- Entspannen Sie am Ende wieder mit leichten Dehnübungen.

WELLNESS UND ERHOLUNG

Zur Entspannung bieten einige unserer Hotels moderne Wellness- und Relax-Bereiche mit Sauna, Whirlpool und Massagen.

KURÖRTLICHE EINRICHTUNGEN

Kurort-Ambiente können Sie im Kurhaus mit angrenzendem Kurpark sowie bei Musik und Tanz in unserem Säulensaal genießen. Als Kneipp-Kurort bieten wir Ihnen natürlich auch verschiedene Möglichkeiten zum Wassertreten.

Ein Highlight stellt zudem unser Kur- und Heilwald dar - ein Areal mit verschiedenen Themenwegen und Einrichtungen zur Gesundheitsförderung und Rehabilitation. Probieren Sie es aus!



Heilklima WANDERN

in Schömborg



Atmen Sie Gesundheit -
sie ist unser höchstes Gut.

Zum Glück nach
SCHÖMBERG

HEILKLIMAWANDERWEGE IN SCHÖMBERG

1

Start: Rathaus

Anforderungen aufgrund des Weges: gering
4,3 km :: 90 hm :: Ø
Energieverbrauch 240 kcal*
Überwiegend geringe, streckenweise auch mäßige Steigung.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Stimulierend auf ziemlich sonnigem Wegschnitt durch den Ort, außerhalb der Bebauung meist gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer im Bereich der Häuser gelegentlich Wärmebelastung.

2

Start: Rathaus

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
7,5 km :: 180 hm :: Ø
Energieverbrauch 440 kcal*
Überwiegend flache oder mäßige und nur wenige starke Anstiege.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Abwechslungsreicher Weg, teils mit reizintensiveren Streckenabschnitten am Ortsrand von Schömburg, entlang des Reichenbachs oder durch Langenbrand, teils gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.

3

Start: Rathaus

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
7,5 km :: 160 hm :: Ø
Energieverbrauch 430 kcal*
Überwiegend flache und mäßige Anstiege.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Wechsel von reizintensiven, zu Sonne und Wind ausgesetzten Wegstrecken über Felder, reizmildernden Strecken durch bebauten Gebiet und geschützten Abschnitten im Wald. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter insbesondere im Bereich der offenen Flächen häufig Kältereiz.

4

Start: Rathaus

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
9,4 km :: 210 hm :: Ø
Energieverbrauch 540 kcal*
Sowohl geringe als auch mäßige Steigung.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Wechsel von stimulierenden Bedingungen an Orts- oder Waldrand und gedämpften Klimareizen im Schutz des Waldes. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter gelegentlich Kältereiz.

*Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht

5

Start: Rathaus

Anforderungen aufgrund des Weges: hoch
10,5 km :: 240 hm :: Ø
Energieverbrauch 600 kcal*
Überwiegend geringe, streckenweise auch mäßige & starke Steigung.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Zu Sonne und Wind exponierte Wegabschnitte im Bereich von Schömburg und Schwarzenberg, sonst überwiegend gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer im Bereich der Mühlen bei Kapfenhardt leicht erhöhte Neigung zu Wärmebelastung. Im Winter vermehrt Kältereiz.

6

Start: Wanderparkplatz Bühlhof

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
9,7 km :: 230 hm :: Ø
Energieverbrauch 560 kcal*
Überwiegend geringe, streckenweise auch mäßige & starke Steigung.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Auf dem ganzen Weg gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter vermehrt Kältereiz.

7

Start: Wanderparkplatz Bühlhof

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
10,2 km :: 210 hm :: Ø
Energieverbrauch 570 kcal*
Überwiegend geringe, streckenweise auch mäßige & starke Steigung.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Schattiger und vor Wind geschützter Weg durch den Wald. Auf dem ganzen Weg weitgehend gleichbleibende thermische Bedingungen. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter vermehrt Kältereiz.

8

Start: Bürgerhaus Langenbrand

Anforderungen aufgrund des Weges: hoch
11,9 km :: 290 hm :: Ø
Energieverbrauch 700 kcal*
Überwiegend geringe und mäßige, kurzfristig auch starke Steigung.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Reizintensiv im Bereich der Freiflächen von Langenbrand zu Beginn und am Ende der Runde. Ansonsten gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter insbesondere im Bereich der Felder häufig Kältereiz.

9

Start: Bürgerhaus Langenbrand

Anforderungen aufgrund des Weges: hoch
7,8 km :: 140 hm :: Ø
Energieverbrauch 430 kcal*
Überwiegend geringe, streckenweise auch mäßige Steigung.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Wechsel von reizintensiveren Wegstrecken - insbesondere im Bereich von Langenbrand oder Salmbach - und vor Sonne und Wind geschützten Abschnitten durch den Wald. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer in Salmbach gelegentlich Wärmebelastung.



Nutzungsbalken:

Siedlung

lockere Bebauung

Freifläche

Wald

Wasser

Beschilderung:

Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer

Anforderung an den Körper:

hoch

mittel

gering

Portal

Kartengrundlage:

© BKG und Vermessungsverwaltungen der Bundesländer (www.bkg.bund.de)

*Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht