



Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer

1 1,1 km
2 3,2 km
3 2,3 km
4 5,2 km



Anforderungen an den Körper: ● gering ● mittel  Start

DER RICHTIGE PULS

Maximale Herzfrequenzrate

Die Tabelle zeigt die Herzfrequenzrate beim Ausdauertraining bei verschiedenen Intensitäten (60–85 % der maximalen Herzfrequenzrate HRmax) für gesunde Personen unterschiedlichen Alters:

Maximale Herzfrequenzrate = 205 – 0,5 x Alter (in Jahren)

Alter	Herzfrequenzrate (Schläge x min ⁻¹)		
	60 % HRmax	70 % HRmax	85 % HRmax
20	117	137	167
30	114	135	165
40	111	130	160
50	108	125	155
60	105	120	150
70	102	120	145

2000 · 2023



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.

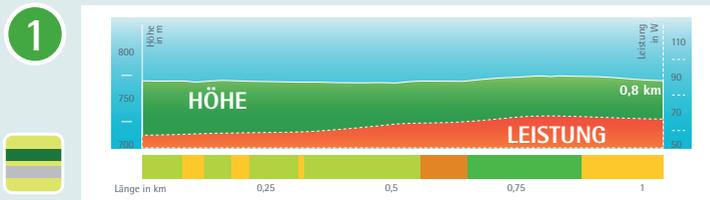
Atmen Sie Gesundheit – sie ist unser höchstes Gut.

Ein Projekt von:



Planung und Ausführung:



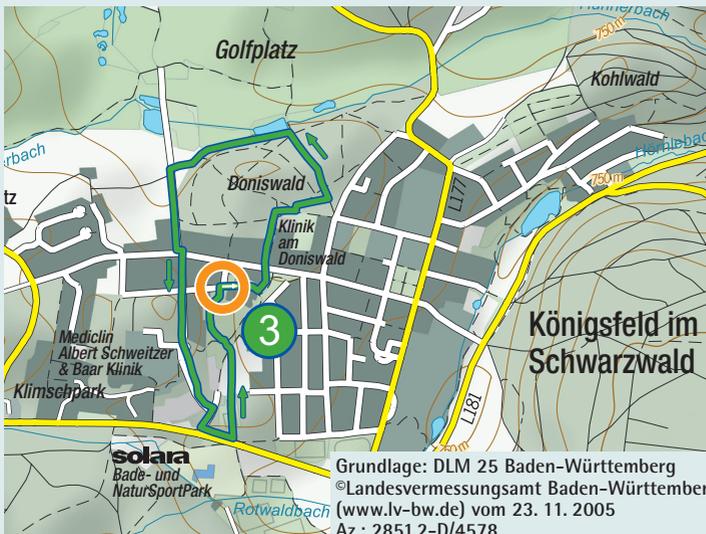
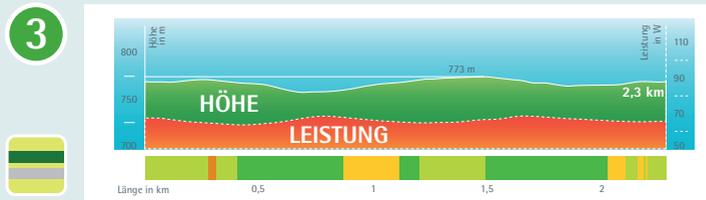


Anforderungen aufgrund des Weges: gering

Kurzer Rundweg (1,1 km) mit geringem Höhenunterschied. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 60 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

Sonnenbegünstigter Weg, eher selten im Schutz von Bäumen. Stimulierend. Auch im Sommer nur geringe Neigung zu Wärmebelastung.

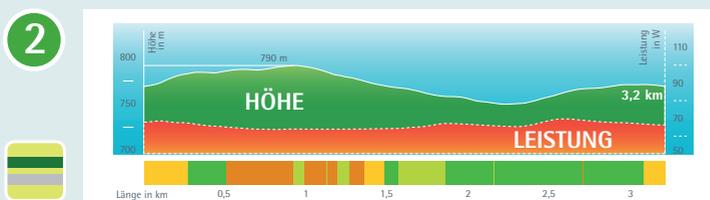


Anforderungen aufgrund des Weges: gering

Kurzer Rundweg (2,3 km) mit geringem Höhenunterschied. Meist nur flache Anstiege von insgesamt etwa 40 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 120 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

Stimulierend bei wiederholten Reizwechseln entlang sonnenexponierter und schattiger Wegabschnitte. Auch im Sommer nur geringe Neigung zu Wärmebelastung.

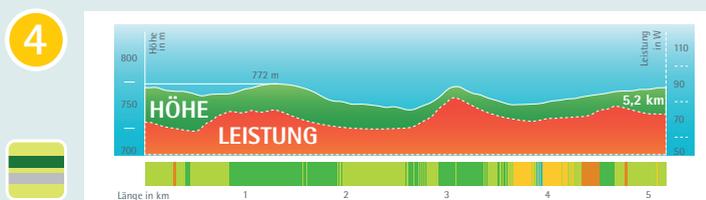


Anforderungen aufgrund des Weges: gering

Kurzer Rundweg (3,2 km) mit geringem Höhenunterschied. Meist nur flache Anstiege von insgesamt etwa 50 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 170 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering

Auf dem Weg durch Siedlungsgebiet teilweise stimulierend durch Sonnen- und Windexposition, auf der zweiten Weghälfte ausgeglichene Bedingungen im Schutz des Waldes. Neigung zu Wärmebelastung im Sommer durch die bebauten Wegabschnitte etwas erhöht.



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Rundweg mittlerer Länge (5,2 km) mit flachen und mäßigen Anstiegen von insgesamt ca. 110 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 300 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

Abwechslungsreicher Weg. Reizintensiv entlang der zu Sonne und Wind ausgesetzten Freiflächen, stimulierend am Waldsaum und schonend im Wald. Auch im Sommer nur geringe Neigung zu Wärmebelastung.