

E-BIKING IM HEILKLIMA

Bewusst bewegen – bewusst genießen!



3 klimatherapeutisch begutachtete
E-Bike-Touren im
RadParadies Schwarzwald und Alb



Herzlich willkommen

in Königsfeld im Herzen des Radparadieses Schwarzwald und Alb im Naturpark Süd-schwarzwald.

Königsfeld gehört zu den wenigen Orten, die in Deutschland mit den Prädikaten Heilklimatischer Kurort und Kneippkurort ausgezeichnet sind. Seit mehr als 60 Jahren erfüllt der Ort somit die lufthygienischen Voraussetzungen für diese wertvolle Auszeichnung als Heilklimatischer Kurort. Neben dem Engagement für gesundes Klima kümmert sich der Ort um den Erhalt der Natur und sorgt dafür, dass die Gäste die Vorzüge des guten Klimas auch kennen und schätzen lernen.

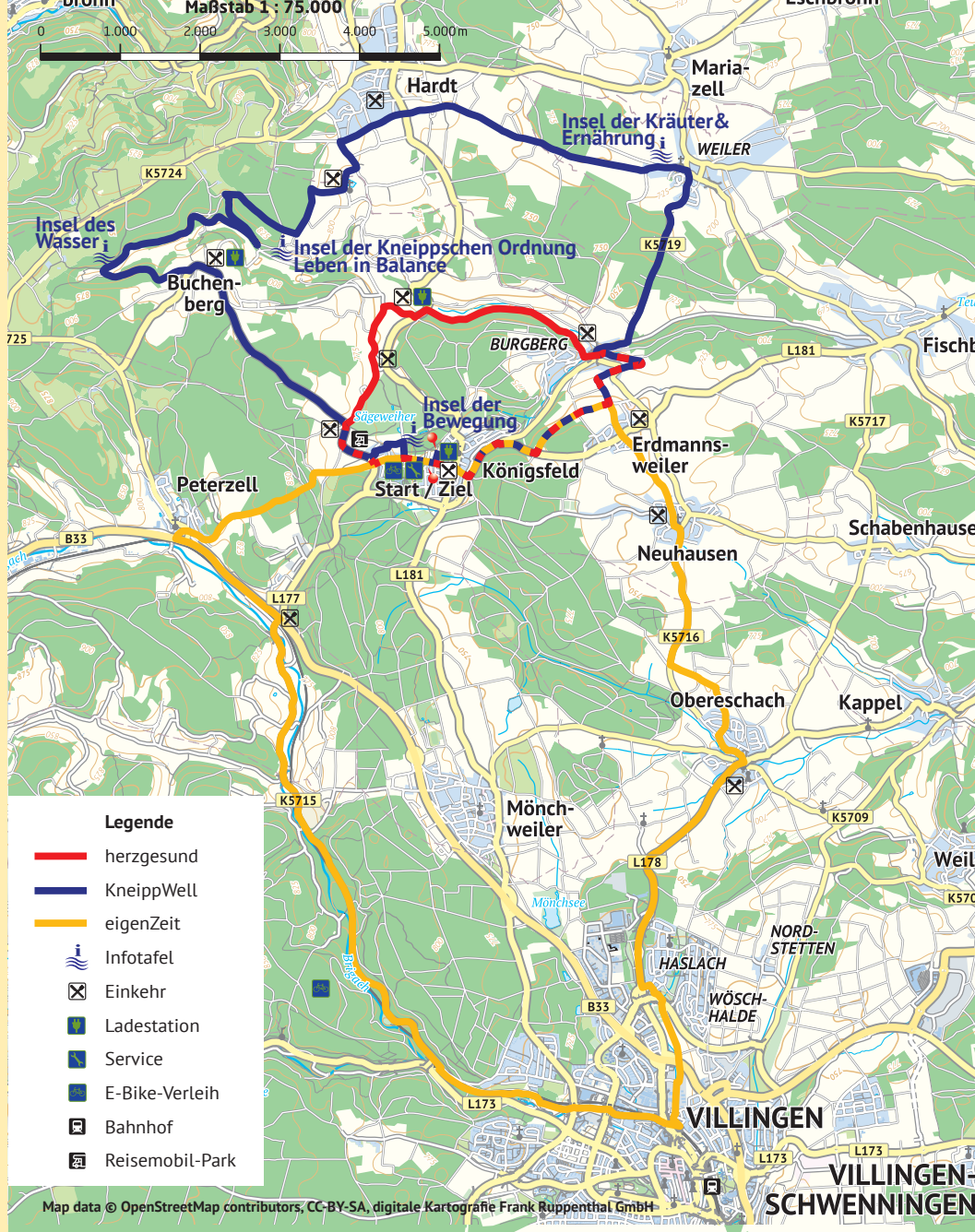
Die Lage auf dem windgeschützten Hochplateau macht Königsfeld zum idealen Rad- und Wanderparadies für alle, die die Bewegung ohne die intensive sportliche Anstrengung in der Natur genießen möchten.

Im neuen CuraVital – dem Zentrum für Komplementärmedizin finden Sie die Anwendungen der klassischen Physiotherapie, Wellness-Angebote, eine vom Kneippbund zertifizierte Kneipp-Well-Oase, ein Sport- und Gesundheitsstudio mit Kurs- und Einzelangeboten sowie die ärztliche Betreuung unter einem Dach.

Kurpark, Heilklima-Wander- und Walking-Wege, Downhill-Parcours, Tennis, Golfen, Reiten, Solara-Bade- und NaturSportPark und ein vielfältiges Kultur- und Unterhaltungsprogramm sorgen für Urlaubsvergnügen für jedes Alter.

Wir laden Sie ein, auf den drei neuen klimatherapeutisch begutachteten Heilklima-E-Bike-Touren die Natur bewusst zu erleben.

Ihr Team der Tourist-Info



Info und Buchungsservice:

Tourist-Info Königsfeld

Rathausstraße 9 · 78126 Königsfeld

Telefon 077 25/80 09-45 · Telefax 077 25/80 09-44

tourist-info@koenigsfeld.de · www.koenigsfeld.de

Bewusst bewegen mit dem E-Bike

Warum E-Bike fahren?

- Die Entlastung durch das E-Bike wirkt sich günstig aus für
 - Senioren
 - untrainierte Personen
 - Menschen mit Beschwerden im Bewegungsapparat, einer Herzerkrankung oder Atemwegserkrankung.
- Das E-Bike ermöglicht vielen Personen überhaupt das Fahrradfahren im Mittelgebirge.
- E-Bike fahren wirkt sich stärkend auf das Herz-Kreislauf-System, die Atemfunktion, den Stoffwechsel und die Muskulatur aus.
- E-Bike fahren strengt kaum an und macht Spaß!

Wie E-Bike fahren?

- Kleiden Sie sich so, dass Sie sich während des Radfahrens „leicht kühl“ fühlen. Dies hat zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte und erhöht den Trainingseffekt. Das gilt auch für Personen mit Atemwegserkrankungen!
- Sorgen Sie für einen flüssigen Tritt und vermeiden Sie zu starke Anstrengung: Schalten Sie bei Steigungen den Motor etwas höher und bei Abfahrten etwas herunter.
- Für einen guten Trainingseffekt kontrollieren Sie Ihre körperliche Aktivität mit einem Pulsmessgerät. Die Tourist-Info hält Pulsmessgeräte zum Verleih für Sie bereit. Starten Sie mit einer durchschnittlichen Belastung von 160 Schlägen pro Minuten minus Lebensalter und steigern Sie dann allmählich. Schon mit einer regelmäßigen 30-minütigen E-Bike-Tour stärken Sie Ihr Herz, die Muskulatur, den Bewegungsapparat und das Atemsystem.
- Ergänzen Sie die Tour durch:
 - entspannende Gymnastik an der „Insel der Bewegung“
 - Kneippsche Armbäder und Wassertreten an der „Insel des Wassers“
 - Entspannungsübungen an der „Insel der Kneippschen Ordnung“
 - gesunde Ernährung an der „Insel der Kräuter und Ernährung“.
- Fahren Sie bitte nie ohne Fahrradhelm!

Wann E-Bike fahren?

- UV-Strahlung hat zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte. Hier in Königsfeld gibt es überdurchschnittlich viele Sonnenstunden. Nutzen Sie die Sonnenstunden für Ihre Tour!
- Ständige Luftbewegungen zeichnen den Heilklimatischen Kurort aus. Damit liegen vor allem in den Übergangsjahreszeiten hervorragende Bedingungen vor. Und auch im Sommer kühlt der frische Wind Sie auf den freien Strecken und verschafft ein angenehmes Fahr-Klima.
- An Hitzetagen hingegen sollten Sie nur morgens E-Bike fahren, wenn die Lufttemperaturen noch moderat sind.

KLIMA-Tipps

- Wussten Sie, dass im Wald ein ganz eigenes Klima vorherrscht? Im Sommer schützt der Wald vor Hitze, im Winter vor extremer Kälte. Die Luft im Wald ist rein und frei von Schadstoffen und Feinstaub. Zusätzlich schützt der Wald vor Wind, Regen, Lärm und Ozonbelastung. Die Luft im Wald ist – selbst an Ozonwärmtagen – immer ozonfrei. Und natürlich verwöhnt der Wald den Radler durch seinen angenehmen Duft!
- Ein regelmäßiger, mehrstündiger Waldaufenthalt ist gesundheitsfördernd, schlaffördernd und führt zu einer nachgewiesenen Stressreduktion.

Der Wald spricht den Menschen mittels seiner fünf Sinne an:

- Sehen (Szenerie, gedämpftes Licht)
 - Geruch (u. a. von Holz, Erde)
 - Hören (rauschende Blätter, Vogelgezwitscher)
 - Fühlen (Oberfläche der Baumstämme, Blätter)
- Genießen Sie das Waldklima mit allen fünf Sinnen auf der Kneipp-Meditationsliege an der „Insel der Kneippschen Ordnung – Leben in Balance“.*

TIPPS von Ihrer Tourist-Info

- Sind Sie Allergiker? Informieren Sie sich bei der Tourist-Info, welche Pollen gerade „unterwegs sind“!
- Gesunde und sportlich ambitionierte E-Biker können die Touren an einem Stück fahren oder kombinieren. Grundsätzlich raten wir aber dazu, die Tour mit Pausen zu „veredeln“. Genießen Sie hervorragende – auch klimafreundliche und herzgesunde – regionale Küche.
- Die Touren sind komplett beschildert mit dem grünen Radfahrer auf weißem Grund. An Kreuzungspunkten weisen Touren-Logos Ihnen den Weg. GPS-Daten stehen zum Download bereit unter www.koenigsfeld.de.
- Steigen Sie aufs Rad und fahren Sie los! So tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist.



Heilklimabiking

Königsfeld ist nicht nur mit den Prädikaten Heilklimatischer Kurort und Kneippkurort ausgezeichnet, den Kurort schmückt außerdem das zusätzliche Zertifikat der Heilklimatischen Kurorte „Premium Class“. Neben dem Engagement für ein gesundes Klima kümmern sich diese Orte auch noch in allen anderen Bereichen um den Erhalt der Natur und sorgen vor Ort dafür, dass die Gäste die Vorzüge des guten Klimas auch kennen und schätzen lernen.

Schon die alten Griechen haben beobachtet, dass die Menschen an bestimmten Orten nicht nur lebensfroher waren, sondern auch sehr selten unter bestimmten Krankheiten litten. Dies ist auch ganz einfach zu erklären, wenn man bedenkt, dass sich das Klima aus verschiedenen Faktoren zusammensetzt, die den Organismus belasten, schonen oder gar stimulieren können. Eine Belastung wäre zum Beispiel kaltes, nebligtes Wetter oder schwüle Hitze. Bezeichnenderweise nennen wir ein solches Wetter schrecklich. Wenn die Sonne bei milden Temperaturen lacht, uns somit mit UV-Strahlen versorgt, sprechen wir von einem schönen Tag. Bei einer Winterwanderung wird unser Organismus stimuliert und wir haben abends einen größeren Appetit. Heilklima ist nun nichts anderes als ein Klima, bei dem die Belastungsfaktoren auf lange Sicht nur minimal sind, hingegen stimulierende Reize bzw. Schonfaktoren überwiegen. Zur Therapie im Heilklima werden nun je nach Krankheit und nach individueller Konstitution stimulierende Faktoren und Schonfaktoren so genutzt, dass der Körper sich regenerieren oder auch abhärten und vor Erkrankungen schützen kann. Was liegt näher, als im Heilklima nicht nur Heilklima-Wander- und -Walking-Wege anzubieten, sondern auch Touren für das Radeln mit dem E-Bike auszuweisen. Die drei Touren „herzgesund“, „KneippWell“ und „eigenZeit“ werden durch eine Verbindungstour von Königsfeld in den Heilklimatischen Kurort Bad Dürrenheim ideal ergänzt. Wir haben diese Tour „KliMobil“ genannt. Die Touren wurden alle von der Expertin für medizinische Klimatologie, Frau Prof. Dr. Dr. Schuh, Ludwig-Maximilians-Universität München, begutachtet. An mehreren „Inseln“ lernen Radler die Vorzüge des Heilklimas kennen und Kneippanwendungen schätzen. An lauschigen Plätzen laden Ruhebänke oder die Kneippsche Meditationsliege zur Entspannung ein.



Heilklima, Bewegung und Ernährung

Im Klima mobil sein heißt mehr als nur Bewegung in der freien Natur. Essen und Trinken sollen dabei nicht zu kurz kommen. Das leibliche Wohl der „Genuss-Radler“ soll ein wesentlicher Teil der gesunden Fitness ausmachen.

Aus diesem Grund bieten unsere Gastro-Partner Speisen und Getränke an, die sich am Thema orientieren. Mit Physiotherapeuten und einer Ernährungsberaterin wurde das ergänzende Ernährungskonzept für Sie ausgearbeitet.

Die Gerichte sind eingeteilt in „herzgesund“ und „klimafreundlich“ und mit Sternen gewichtet.



Herzgesund bedeutet wenig gesättigte Fettsäuren, mehr ungesättigte Fettsäuren, leichtes cholesterinarmes Essen, das die Bewegung anschließend ohne Einschränkung möglich macht. Häufig sind Personen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel oder einer

Fettstoffwechselstörung auf herzgesundes Essen angewiesen. Bei Personen ohne entsprechendes Vorkommen, dient herzgesundes Essen der Vorbeugung und dem allgemeinen Wohlbefinden.



Klimafreundlich steht für Klimaschutz während des Essens. So ist klimafreundliches Essen im Rahmen einer Tour mit dem E-Bike eine konsequente und gesunde Ergänzung. Es sind die kleinen Dinge im Alltag, die es möglich machen, aktiv Klimaschutz zu betreiben. Der

Verbraucher bestimmt mit seinem Essverhalten seine eigene Klimaschutzmaßnahme. Eine ideale Ergänzung für den Genuss-Radler.

Wichtige Kontaktdaten:

E-Bike-Verleih – Hol- und Bring-Service von und nach Königsfeld
Martin e-bike + more, Graneggstraße 20, 78078 Niedereschach,
Tel. 0156/78353290

E-Akkuladestationen in Königsfeld

CargerCube – Bike-Box am Busbahnhof in der Gartenstraße
mit Depot für Gepäck und Helme

Solartankstelle am Rathaus in der Rathausstraße 2

Info: Tourist-Info Königsfeld, Telefon 077 25/8009-45

Park Café Stern im Kurpark Königsfeld

Info: Park Café Stern, Telefon 077 25/91 57 08

E-Akkuladestation in Buchenberg

Waldau Schänke, Waldau 3, 78126 Königsfeld-Buchenberg

Info: Waldau Schänke, Telefon 077 25/3072

E-Akkuladestation in Burgberg

Gasthaus Kranz, Weilerstraße 1, 78126 Königsfeld-Burgberg

Info: Gasthaus Kranz, Telefon 077 25/91 70 15

E-Bike und Fahrrad Shop und Reparatur

Schwarzwald-Bike, Rotwaldstraße 1

Öffnungszeiten: Di–Fr 10.00–12.30 und 14.30–18.00 Uhr,

Sa 10.00–13.00 Uhr

Info: info@schwarzwald-bike.com, www.schwarzwald-bike.com



Heilklimatour „herzgesund“

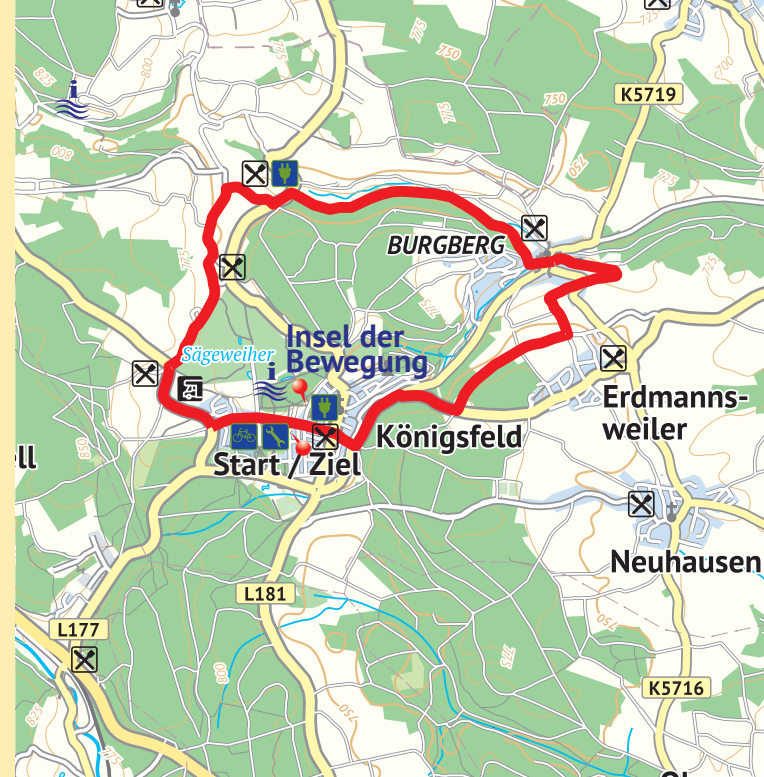
Diese Tour wendet sich an alle, die nicht zu sportlich in die Pedale treten möchten. Auf einer Strecke von nur 11 Kilometern bringen Sie leichte 150 Höhenmeter hinter sich.

Start ist entweder am Rathaus Königsfeld oder am Haus des Gastes. Von dort geht es zunächst durch den Ort und dann über Wald und Wiesen nach Burgberg – Akkuladestation beim Gasthos Kranz. Hier lohnt sich ein Besuch im Mühlenladen der Sägmühle. Weiter geht es walddreich entlang des Glasbachs zur sagenumwobenen Burgruine Walddau.

Hier befindet sich die KliMobil-Insel „Ernährung“ (siehe www.klimobil.de oder KliMobil-Flyer) und die Gaststätte lädt zu einer „klima-freundlichen Einkehr“ ein. Über offene Wiesen und Felder geht es wellig zurück nach Königsfeld. Zum Abschluss entspannen Sie Rücken, Arme, Hände und Beine an den Outdoor-Fitnessgeräten an der „Insel der Bewegung“ am Doniswald oder Sie nutzen die Kneipp-Becken zur Stärkung und Abhärtung. Bitte beachten Sie die Trainingsanleitung! Von dort sind es nur noch wenige Meter bis zu Ihrem Ausgangspunkt.

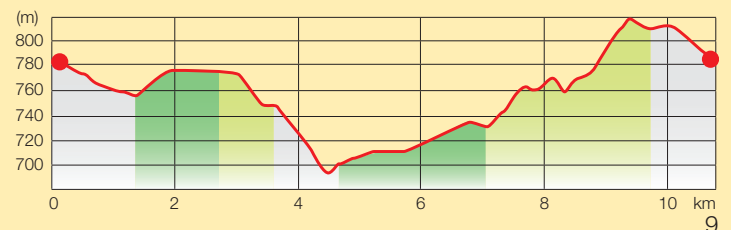


Mit freundlicher Unterstützung der



Klima-Empfehlungen

- Sonne und Wald wechseln sich ab! Die Bedingungen an der Strecke sind in den Übergangszeiten und an dem meisten Tagen im Sommer hervorragend. Der lange Abschnitt im Wald ist schonend und entlastend. Der große Anteil der Strecke mit direkter Sonneneinstrahlung ist ebenfalls grundsätzlich günstig, denn UV-Exposition ist wichtig, um die für die Gesundheit elementaren Vitamine D3-Bildung hervorzurufen. So ist die Tour aus klimatherapeutischer Sicht für alle Personen zu empfehlen.
- Klimatische Reizstärke / Schwierigkeitsgrad: einfach

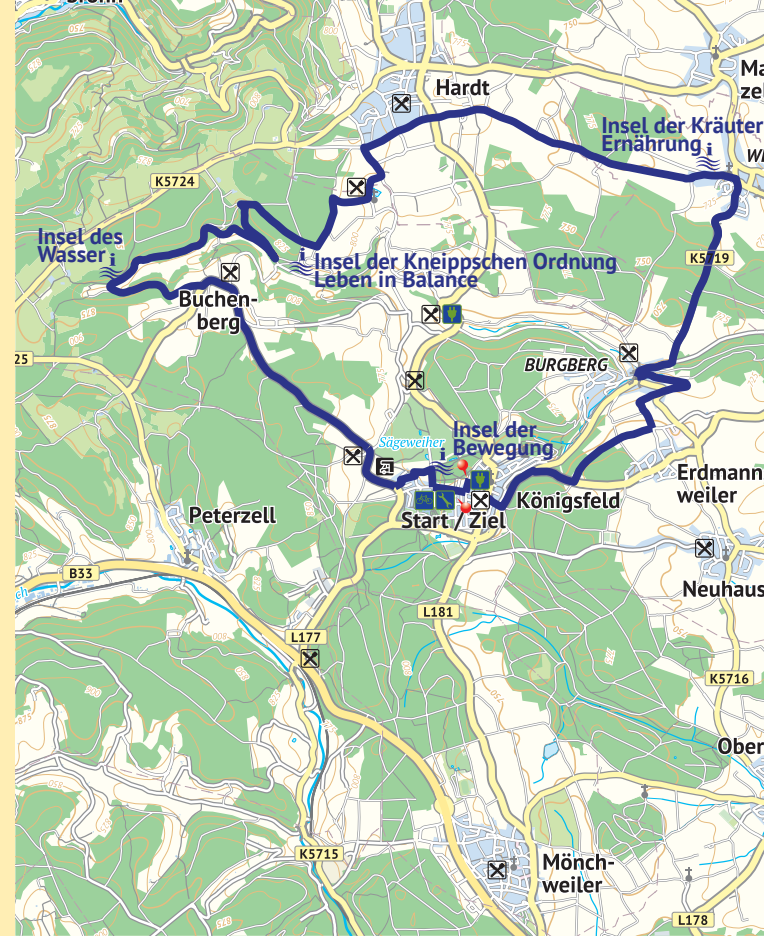




Heilklimatour „KneippWell“

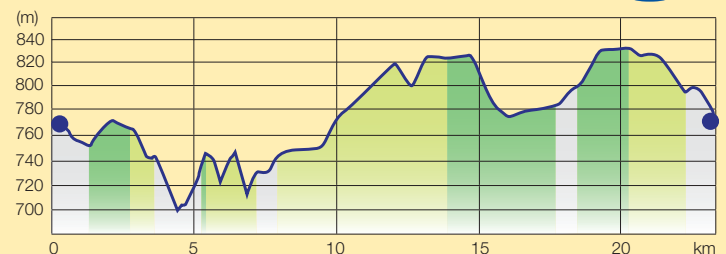
Die Tour befasst sich mit den fünf Säulen der Kneipptherapie und führt im Rundkurs von 23 Kilometern zu verschiedenen „Inseln“ mit Infotafeln und Einrichtungen der Kneipp-Therapie. Die Tour wendet sich an alle, die sich gerne ohne große Anstrengung bewegen und gerne Pausen einlegen. Die Tour ist mit einer Länge von 23 Kilometern und 240 Höhenmetern mittleren Schwierigkeitsgrades. Durch die zahlreichen Möglichkeiten, Pausen einzulegen eine angenehme Tour.

Start ist entweder am Rathaus Königsfeld oder am Haus des Gastes. Von dort geht es zunächst durch den Ort und dann durch Wald und über Wiesen nach Burgberg – Akkuladestation beim Gasthof Kranz. Hier lohnt sich ein Besuch im Mühlenladen der Sägmühle, die sich direkt am Glasbach befindet. Nach einem kurzen aber sportlichen Anstieg folgt direkt eine rasante Abfahrt. Hier ist Vorsicht angesagt! Nach dem Reutenbach folgt ein kurzes steiles Stück nach Weiler. Es empfiehlt sich, frühzeitig einen kleinen Gang einzulegen. In Weiler lädt die Insel der „Kräuter und Ernährung“ zur Pause ein. Ein Kräuterbeet informiert über die Kneippschen Heilkräuter und das Gasthaus Krone (Akkuswechselstation) lädt mit herzgesunden und klimafreundlichen Gerichten zur Einnahme ein. Nach der Stärkung geht es gemütlich über Wiesen und Felder nach Hardt und weiter zum Mönchhof. Kurz danach befindet sich am Waldrand die „Insel der Kneippschen Ordnung – Leben in Balance“. Auf der Kneippschen Meditationsliege können Sie so richtig entspannen. Weiter geht es mit einer Abfahrt durch den Wald und schon bald erreicht man die „Insel des Wassers“. Das natürlich angelegte Kneipp-Becken wird mit dem Wasser des Glasbachs gespeist und ist auch im Sommer immer erfrischend kühl. Über Buchenberg geht es zurück nach Königsfeld, wo Entspannungsübungen an den Outdoor-Fitnessgeräten der „Insel der Bewegung“ auf Sie warten.



Klima-Empfehlungen

- Heilklima satt! Diese Strecke ist aus klimatherapeutischer Sicht eine ideale E-Bike-Tour für alle Zielgruppen und kann ohne Einschränkungen genutzt werden. Die Gesundheits-Inseln verstärken den positiven Effekt der Klimatherapie noch zusätzlich.
- Klimatische Reizstärke / Schwierigkeitsgrad: mittel





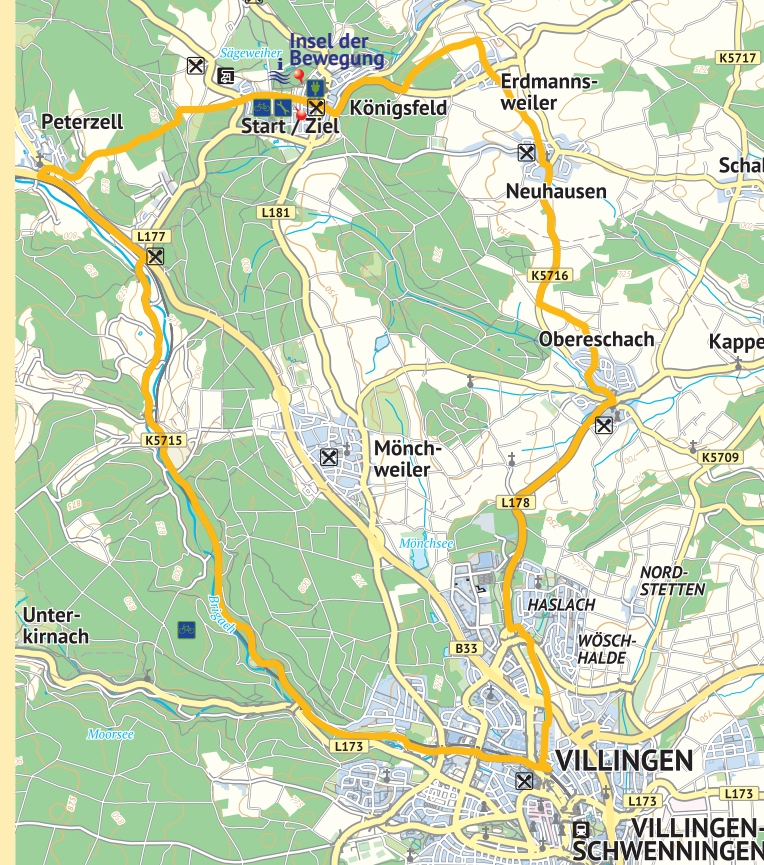
Heilklimatour „eigenZeit“

Diese Tour richtet sich an den sportlichen E-Biker, der auf seiner Tour einen Abstecher in die alte Zähringerstadt Villingen unternehmen möchte. Shoppen, bummeln und der Besuch in einem der zahlreichen Museen stehen hier auf der Aktivitätenliste.

Der Start ist am Rathaus oder am Haus des Gastes in Königsfeld. Von dort geht es zunächst in Richtung Westen – auf einem leicht ansteigenden Feldweg zum Wald. An Peterzell geht's vorbei – abseits des Verkehrs, durch teilweise sonniges Gelände – und ins idyllische Groppertal. Dieses führt immer leicht bergab in die Villingener Innenstadt. Hier gibt es zahlreiche Gründe, das Rad abzustellen und in die Innenstadt zu schlendern.

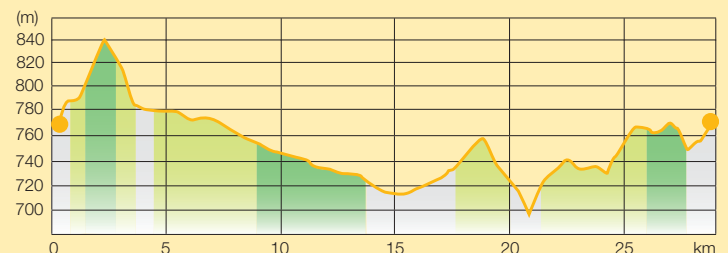
Unser Tipp: Ein Besuch im Münster „Unserer Lieben Frau“.

Der Rückweg führt bei leichtem Anstieg über größtenteils offenes Gelände mit schönen Ausblicksmöglichkeiten über Obereschach, Neuhausen und Erdmannsweiler zurück nach Königsfeld.



Klima-Empfehlungen

- Eine Tour für durchwachsendes Wetter! Die Tour führt zum Großteil durch offenes sonnenbeschienenes Gelände und ist somit vor allem bei bewölktem Wetter bzw. in den Übergangsjahreszeiten zu empfehlen. Durch Windeinfluss kann ein positiver Effekt für das Immunsystem erreicht werden.
- Vor allem für gesunde sportliche E-Biker empfohlen.
- Klimatische Reizstärke / Schwierigkeitsgrad: hoch



Angebote zu Radfahren und E-Biking

Besondere Angebote und Pauschalen zum Thema Radfahren und E-Biking in Königsfeld finden Sie unter www.koenigsfeld.de.

Tipp:

Radrouten durch Königsfeld und den gesamten Schwarzwald und die Alb, sowie interessante Information finden Sie beim Rad- und Wanderparadies unter www.rad-und-wanderparadies.de.

Veranstaltungen

Kunst – Kultur – Kommunikation – Keine Zeit für Langeweile

NaturParkMarkt:

Mit Leckereien aus dem Schwarzwald, Handwerkskunst und viel Unterhaltung lockt Königsfeld jährlich auf einen der größten NaturParkMärkte. Rund 60 Markt- und Infostände machen Lust auf regionale Köstlichkeiten und geben Tipps für Entdeckertouren in der Region. Unter der Regie vieler Königsfelder Vereine findet der Kulinarische Marktplatz statt. Ein buntes musikalisches Rahmenprogramm darf dabei nicht fehlen. Viel zu erleben gibt es auch für Kinder z. B. bei Aktionen wie Pony reiten, Riesenseifenblasen fliegen lassen oder Kräutersalz machen.

Großer Wandertag auf den Höfe- und Mühlenwanderwegen:

Immer am Pfingstmontag treffen sich Wanderer in Königsfeld um am Deutschen Mühlentag auf den Königsfelder Höfe- und Mühlenwanderwegen zu wandern. An diesem Tag öffnen viele Höfe und Mühlen ihre Türen und bieten Besichtigungen, Essen und Trinken, Musik und viele weitere besondere Attraktionen und Aktivitäten an.

Burgspektakel:

Jedes Jahr Mitte Juli findet das Burgspektakel auf der ehrwürdigen Burgruine Waldau in Königsfeld statt. Hier dürfen sich die Besucher zwei Wochen lang auf Theateraufführungen, Kabarett, Musik, sowie Aufführungen für Kinder freuen. Seit 1998 ist diese Veranstaltung fest im Königsfelder Veranstaltungskalender eingeplant und jährlich strömen mehr als 1.500 Zuschauer auf die Ruine. Für Speis und Trank sorgt die anliegende Waldau Schänke.

KinderSommer:

Für die Kinder in Königsfeld und Mönchweiler findet in den Sommerferien das Ferienprogramm KinderSommer KöMö statt. Viele Vereine, aber auch Gastronomen, Einzelhändler und Privatpersonen bieten gemeinsam mit den beiden Gemeinden ein abwechslungsreiches Programm an.

Kunsthandwerkermarkt:

Zwei Tage lang findet der Kunsthandwerkermarkt im Kurpark statt. Präsentiert und verkauft werden Kunstwerke, Skulpturen, Kerzen, Körbe, Geschirr, Schmuck, Kleidung und vieles mehr. Es wird viel Wert auf handgemachte Produkte gelegt, es wird also keine Handelsware geben.

Regelmäßige Termine: Gästebegrüßung, Kurkonzerte (Juni – September), ganzjährig geführte (Themen-)Wanderungen, Ortsrundfahrten, Heilklimagymnastik (Frühjahr – Herbst), und vieles mehr.

samstags/sonntags: Gottesdienste der Kirchengemeinden

zu bestimmten Terminen: Führung durch das Albert-Schweitzer-Haus, Vorträge, Kabarett, Theateraufführungen, Konzerte

Diese Veranstaltungen stellen lediglich einen Auszug aus unserem vielfältigen Programm dar. Einen ausführlichen Veranstaltungskalender erhalten Sie bei der Tourist-Info.

Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

Fotos: Tourist-Info Königsfeld, Wirtschaft und Tourismus Villingen-Schwenningen GmbH



So zentral liegt Königsfeld:

Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A 81 Stuttgart-Singen. Von Stuttgart kommend fahren Sie von der Ausfahrt Rottweil über Flözlingen, Weiler, Burgberg nach Königsfeld. Kommen Sie aus Richtung Singen, so fahren Sie am Autobahnkreuz Bad Dürkheim rechts ab. Auf der B 33 geht es an Villingen vorbei in Richtung Offenburg. Bei der Abzweigung Mönchweiler biegen Sie rechts nach Königsfeld ab. Kommen Sie auf der B 33 aus Richtung Offenburg, so biegen Sie in Peterzell (ca. 4 km nach St. Georgen) links ab nach Königsfeld. Unsere nächsten Bahnhöfe sind St. Georgen (8 km) und Villingen (11 km). Von dort gibt es Busverbindungen in den Ort. Taxen stehen jederzeit bereit.



**Naturpark
Südschwarzwald**



Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit den Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union (ELER).