

therapeutisches WANDERN



Willkommen auf dem Terrainkurweg Oberes Püttlachtal

Ein konditionell sehr leichter Weg für Jung und Alt

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Natur auf dem Terrainkurweg durch das malerische Obere Püttlachtal - eine perfekte Gelegenheit, Körper und Geist zu stärken.

Was ist ein Terrainkurweg?

Das ist ein therapeutischer Wanderweg, der auf den Prinzipien der Terrainkur basiert. Die Terrainkur ist eine anerkannte Methode in der Physiotherapie und Rehabilitation, bei der gezielte Bewegung im Freien zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens genutzt wird.

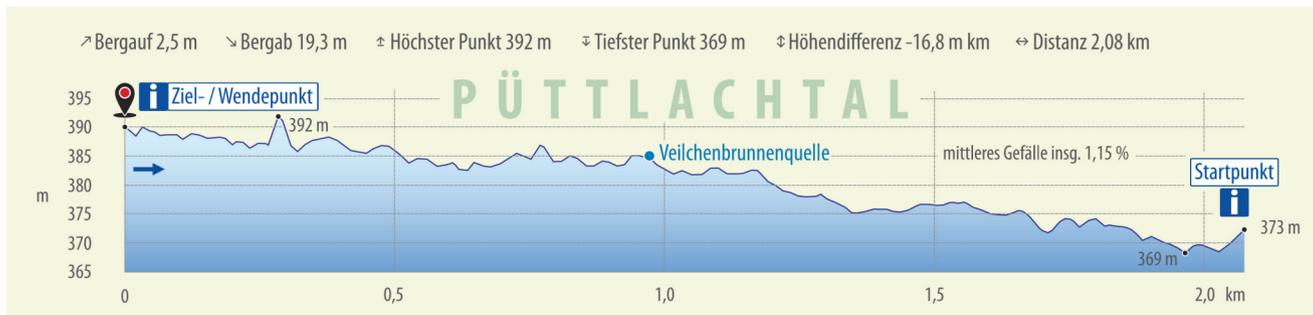
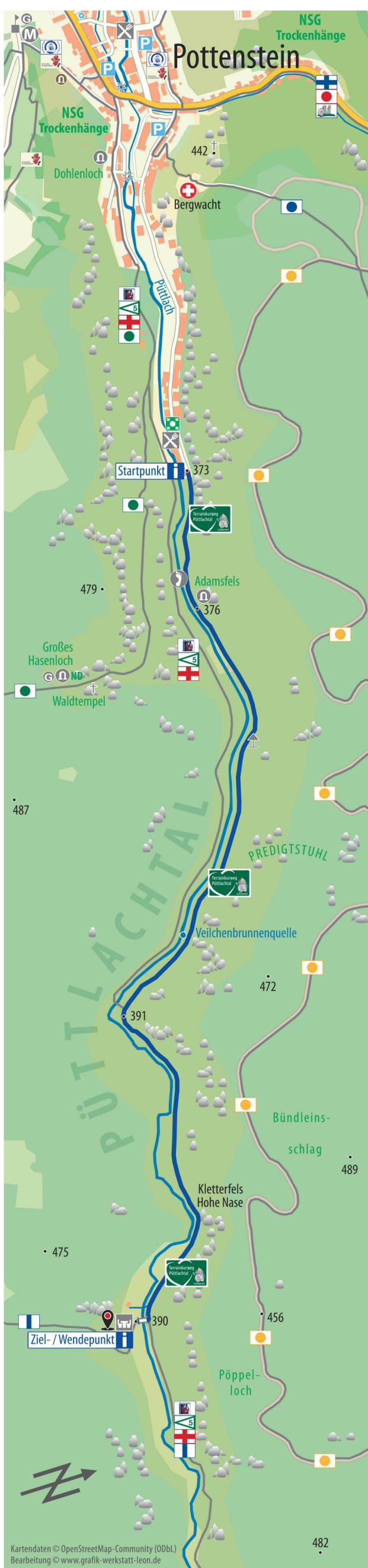
Die Kombination aus Bewegung, frischer Luft und Naturerlebnis trägt zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Verbesserung der Lungenfunktion sowie zur Förderung der Fitness bei.

Regelmäßiges Wandern hilft Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und die mentale Gesundheit zu fördern – eine hervorragende Möglichkeit, sich aktiv zu erholen und neue Energie zu tanken.

 Länge einfache Tour 2,07 km
Hin- und Rückweg 4,14 km
Anspruch: sehr leicht



	Standort		Schutzhütte
	Terrainkurweg Püttlachtal		Wegekreuz
	Wanderweg markiert		Mühle
	Parkplatz		Quelle / Brunnen
	Rettungstreffpunkt		markanter Fels
	Einkehrmöglichkeit		Geotop
	Rastplatz		Höhle
	Kneippanlage		Erd-, Felsenkeller
	Museum		Naturschutzgebiet
	Schloß		Fauna-Flora-Habitat-Gebiet



Hin- und Rückweg laufen auf der gleichen Strecke!

Der Weg beginnt am Eingang des Oberen Püttlachtals und führt entlang der Püttlach durch das idyllische Tal, bekannt für seine beeindruckenden Felsformationen und dem lichten Buchenwald. Unterwegs erwarten Sie atemberaubende Ausblicke auf die charakteristischen Kalksteinfelsen und das Bächlein Püttlach, das sich malerisch durch das Tal schlängelt.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame und gesundheitsfördernde Zeit auf dem Terrainkurweg im Oberen Püttlachtal!