

therapeutisches WANDERN



Willkommen auf dem

Terrainkurweg Klumpertal

Ein konditionell leichter Weg für Jung und Alt

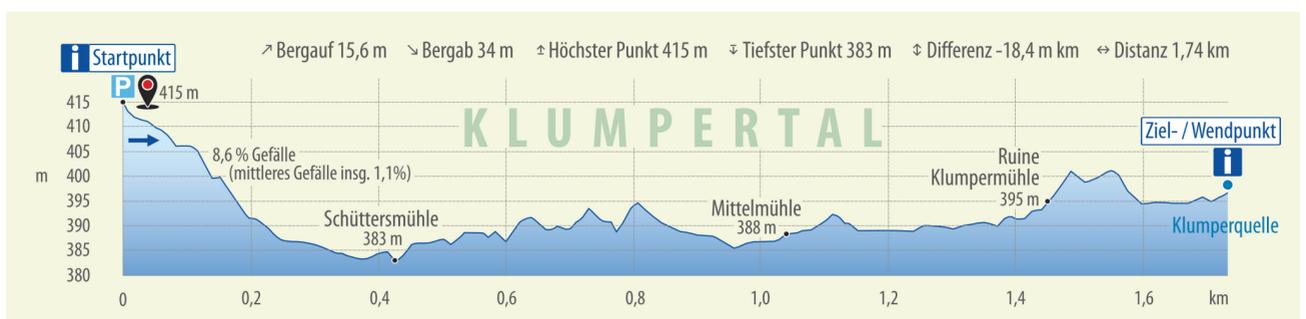
Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Natur durch das malerische Klumpertal – eine perfekte Gelegenheit, Körper und Geist zu stärken.

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.



Hin- und Rückweg laufen auf der gleichen Strecke!

Der Weg führt durch eines der schönsten und unberührtesten Täler der Fränkischen Schweiz. Beeindruckende Felswände, angenehme Stille und das Rauschen des Bachs machen den Reiz dieses schönen Tals aus.

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