



Die Kraft des Heilklimas

KLIMAKUR & TERRAINKURWEGE

www.tegernsee.com/kur



Die Klimakur **Erholung im Heilklima**



Tief einatmen, Sonne spüren, Bewegung genießen. Die „**Heilklimatischen Kurorte**“ Kreuth, Rottach-Egern und Tegernsee bieten dazu die besten Voraussetzungen: Die klare Luft reinigt bei angenehmen Temperaturen die Lunge, regt das Immunsystem an und gibt neue Kraft. Das **zertifizierte Heilklima** unterstützt bei Training, Erholung und Genesung.

- **In den Waldgebieten** der Voralpen ist das Klima besonders mild und reizarm.
- Die hohe Sonneneinstrahlung in den **oberen Gebirgslagen** ist geeignet für eine Sonnenlichttherapie.
- Die saubere Luft im **Hochgebirge** entlastet und regeneriert das Atemsystem.

Damit die Klimareize optimal wirken, erstellen Ihnen Kurärzte ein individuelles Programm. Die Klimakur ergänzt die allgemeine Gesundheitsvorsorge, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem, die Atemwege und unterstützt den Genesungsprozess. Auch Sonnenlichttherapie, manuelle Therapien oder Heilbäder finden im Rahmen der Klimakur Anwendung. Klimatherapeuten und Wald-Gesundheitstrainer nutzen die hervorragenden Bedingungen für individuelle Bewegungseinheiten.

Besonders nachhaltig stärkt das „Jungbrunnen-Programm“ das Immunsystem – in Kombination von Bewegung im Heilklima sowie Bädern in den stärksten Jod-Schwefelquellen Deutschlands.

Alle Informationen zur (Klima-)Kur unter
www.tegernsee.com/kur





Die Terrainkurwege **Aktiv im Heilklima**



Angepasste Bewegung ist der Schlüssel für eine gezielte Regeneration und Stärkung des Körpers. Das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, die Muskeln, Gelenke und Bänder sowie der Stoffwechsel werden durch die leistungsangepasste Bewegung im Heilklima angeregt.

18 ausgewiesene Terrainkurwege bieten für jede Anforderung das passende Leistungsniveau. Alle Strecken sind vom Deutschen Wetterdienst leistungsphysiologisch und bioklimatisch untersucht. Damit lassen sich für jeden Bewegungsanspruch die passenden Touren finden:

- Die „einfachen“ Strecken entlasten den Körper dank reizarmer Wege und geringer Höhenunterschiede.
- Auf den „schwierigen“ Routen wird der Körper durch erhöhte Sonneneinstrahlung, Klimawechsel und hohen Energiebedarf stimuliert.

Nordic Walking bietet dabei die optimale Bewegungsform. Daher sind alle Terrainkurwege zusätzlich vom DSV als Nordic Walking Strecken klassifiziert. Die **Terrainkur** ist als sanfte Form der Bewegungstherapie ein Teilbereich der Klimakur.

Neben einer persönlichen Abstimmung im Rahmen der Klimakur können die Strecken auch eigenständig erkundet werden.

Alle Wege inkl. Detailinformationen finden Sie in den
Nordic Walking-Karten oder unter
www.tegernsee.com/terrainkurwege





BERGSTEIGER DÖRFER

KREUTH



Weitere Details zur
Gesundheitsregion DER TEGERNSEE
gibt es unter
www.tegernsee.com/gesundheit

