

Erfrischend und ganzheitlich!

## Startpunkt

Eggbrücke

 **Distanz:**  
5,2 Kilometer

 **Höchster Punkt:**  
687 Meter

 **Höhenmeter:**  
50 aufsteigend

## Ort

Ruhpolding

 **Dauer:**  
01:25 Stunden

 **Niedrigster Punkt:**  
651 Meter

 **Höhenmeter:**  
50 absteigend

Eggbrücke - Kneippelanlage - Heilkräuter - Ernährung - Fuchsau - Lebensordnung - Wasen - Bewegung - Schützenkapelle St. Sebastian

Basierend auf den 5 Säulen Wasser, Lebensordnung, Bewegung, Ernährung und Pflanzenheilkunde wird der Körper durch Kältereize angeregt die Abwehrkräfte des Immunsystems zu stärken. Die Therapie von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) ist ein ganzheitliches und naturheilkundliches Konzept mit dem Ziel einen naturnahen und ausgeglichenen Lebensstil zu erreichen.

Vom Ausgangspunkt Eggbrücke nahe der Evangelischen Johanneskirche führt der Kneipp-Rundweg auf dem alten Bahndamm am Traunufer durch das Miesenbacher Tal in Richtung Zell. Vorbei am Kreuzungspunkt der ehemaligen Gemeinden Zell, Vachenau und Ruhpolding gelangt man zur ersten Station: Wasser-Kneippbecken. Tauchen Sie ein in das Konzept von Sebastian Kneipp. Nach einer erfrischenden Kneipp-Tour führt Sie der Weg im Auwald der Traun weiter zu Station 2. Heilkräuter-Kräuterspirale Duft und Farben. Nach kurzer Rast gelangen Sie zu Station 3. Lebensordnung mit unterschiedlichsten Aussichten. Im Ortsteil Fuchsau unterhalb des Unterbergs lädt Sie Station 4. ein, sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Obstbäume und summende Bienen begleiten Sie, bevor Sie im Ortsteil Wasen zum Ende des Weges auf Station 5. treffen. Bewegung und Spiel-Murmeltisch, Kurvenbahn und Straßenbahn fordern Sie auf unterschiedlichste Weise heraus.

Alternativ kann man auch ganz wunderbar im flachen Wasser der Traun kneippen!

### Anreise mit dem PKW

Mit dem PKW nach Ruhpolding. Parken an der Eggbrücke (neben Penny Markt, Zellerstr. 26)

### Öffentliche Anreise

Mit der Regionalbahn ab Traunstein nach Ruhpolding.

In Ruhpolding mit der Dorflinie oder dem RVO Bus (RegionalVerkehr Oberbayern)

