


Terrainkurweg Kneipp Weg


WANDERTOUR

Hervorragend geeignet für die klimatische Terrainkur verläuft
die Strecke in Höhenlagen von 750 – 780 m und bietet optimale Klimareize.


Startpunkt
Egglbrücke


Ort
Ruhpolding


 **Distanz:**
5,2 Kilometer

 **Dauer:**
01:25 Stunden

 **Höchster Punkt:**
687 Meter

 **Niedrigster Punkt:**
651 Meter

 **Höhenmeter:**
36 aufsteigend

 **Höhenmeter:**
50 absteigend

- **Gesamtlänge:** 5,2 km
- **Höhenlage:** 650–690 m – sehr günstig für eine klimatische Terrainkur, da die Höhenlage wohltuende Klimareize bietet.
- **Landschaft:** Der Weg führt durch die schattigen Traunauen und den Auwald entlang der weißen Traun am Ortsrand von Ruhpolding.
- **Streckenprofil:** Über fast 4 km verläuft der Weg gleichmäßig leicht ansteigend. Zwischen dem niedrigsten und höchsten Punkt liegt ein Höhenunterschied von 36 m; insgesamt werden rund 50 Höhenmeter überwunden. Auf einem kurzen Abschnitt von etwa 150 m beträgt die Steigung bis zu 6 %.
- **Schwierigkeitsgrad:** leistungsphysiologisch leicht, thermisch mittel.
- **Eignung:** Besonders geeignet für Personen mit durchschnittlicher körperlicher Leistungsfähigkeit sowie für Senioren.
- **Hinweis:** An Tagen mit hoher Wärmebelastung (heiß, schwül) empfiehlt sich die Durchführung der Terrainkur-Einheit am Morgen oder Vormittag.

Egglbrücke - Kneippanlage - 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 Egglbrücke 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 Egglbrücke (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)

