

Was ist eine Klimatische Terrainkur?

Eine klimatische Terrainkur ist kurmäßig dosiertes Gehen auf ansteigenden Wegen unter Ausnutzung der vorherrschenden klimatischen Bedingungen mit verschiedenen Besonnungsintensitäten, Schatten, Windstille und windexponierte Lagen mit ansteigender Belastungsintensität.

Der Klimatische Terrain-Kurweg rund um das Sibyllenbad

Startpunkt des Weges ist auf 550 m ü.N.N. Der Kurweg zeichnet sich aus durch die verschiedenartige Streckenführungen mit leicht an- und absteigenden Höhenstrecken durch unterschiedlichen Landschaftstypen in landschaftlich herrlicher Umgebung. Der Boden ist gelenkschonend, teilweise uneben, abwechslungsreich und fest.

Die thermischen Bedingungen des Terrain-Kurwegs rund um Neualbenreuth in gemäßigtem Klima werden durch einen hohen Anteil an Freiflächen dominiert. Im Sommer sorgt eine leichte Berg-Talwind-Zirkulation für gute Belüftung und Abkühlungseffekte.

Gute bis sehr gute Möglichkeiten für eine dosierte Anwendung von Kältereizen bieten die Übergangszeit und der Winter. Bei hohen Temperaturen im Sommer wird eine Nutzung in den Morgenstunden empfohlen.

Reizstarke Faktoren sind niedrige Lufttemperaturen und hohe UV-B-Strahlungsintensitäten. Durch Gewöhnung an diese Reizfaktoren kommt es zu Abhärtung und körperlicher Leistungssteigerung. Die klimatischen Reize trainieren das Thermoregulationssystem. Durch das Fehlen von anthropogenen Luftschadstoffen in den orts- und straßenfernen bewaldeten Gebieten liegen günstige Bedingungen für die Entlastung der Atemwege vor.



Gäste-Information Neualbenreuth/Sibyllenbad
Marktplatz 10 · 95698 Neualbenreuth
Tel. 09638 933-250 · neualbenreuth@sibyllenbad.de
www.neualbenreuth.de · www.wandern-in-neualbenreuth.de



Klimatischer Terrain-Kurweg

Neualbenreuth/Sibyllenbad



Klimatischer Terrain-Kurweg

Neualbenreuth / Sibyllenbad

KUR-Weg



Tourdaten

Strecke: 6,5 km
 Dauer: ca. 1:39 h
 Aufstieg: 79 m
 Abstieg: 79 m



Wegeart

— Asphalt 0,1 km
 — Weg 4,3 km
 — Pfad 1,7 km
 — Straße 0,5 km

Wegeverlauf

Sie starten direkt vor dem Sibyllenbad in Richtung der beiden Hotels und folgen dem Fußweg weiter über das Ortsschild „Ortsteil Sibyllenbad“ hinaus bergab Richtung Neualbenreuth.

Am Ortsanfang folgen Sie der Beschilderung, die Sie in spitzem Winkel über einen Wiesenweg Richtung Habermühle führt. Dort halten Sie sich rechts und laufen durch das Gedankental unterhalb des Sibyllenbades über die Troglauermühle nach Hardeck.

Ab hier folgen Sie der Beschilderung wieder nach rechts, wo Sie am Schloss Hardeck vorbei spazieren. Nach dem Ortsende gelangen Sie durch die Kastanienallee bergan zur Kreuzung, die wieder zurück ins Kurgebiet Sibyllenbad führt.

Höhenprofil



Wegabschnitte

Innerorts, Ortsrand _____ 10 %
 Wald _____ 25 %
 Waldrand _____ 5 %
 Freifläche mit Kastanienallee _____ 60 %

