

Gesundheit atmen Wandern in bester Luft auf sieben Heilklimawanderwegen

Für alle, die im Heilklima aktiv sein möchten, bietet Freudenstadt ideale Bedingungen. Als heilklimatischer Kurort erfüllt die inmitten von 9000 Hektar Wald gelegene Stadt höchste Anforderungen an die Qualität der Luft. Das Heilklima beugt Krankheiten vor und unterstützt bei der Erholung. Schon wenige Tage im Heilklima bringen Entspannung und neue Kraft. Allergiker und Asthmatiker werden in pollen- und reizstoffarmer Luft aufatmen und wieder tief durchatmen können.

Bei einer Klimakur setzt sich der Patient mit den klimatischen Bedingungen und seiner Umgebung auseinander. Im Rahmen einer Klimatherapie ist die Terrainkur (Outdoor-Walking) eines der wichtigsten Verfahren. Sie umfasst eine Kombination von dosiertem Gehen im Gelände mit leichten Kälte- und Lichtreizen. Freudenstadt bietet hierzu sieben verschiedene Heilklimawanderwege an. Je nach Bedarf kann zwischen unterschiedlichen Anforderungen gewählt werden: Die Strecken sind beispielsweise zwischen 8,2 und 22,9 Kilometer lang und beinhalten verschiedene Höhenprofile und Klimareize.

Der Weg Nr. 1 „Kienberg“ beispielsweise zählt mit seinen 8,6 Kilometern eher zu den kürzeren Strecken. Er zeichnet sich durch überwiegend gedämpfte, und gleichbleibende Klimareize im Schutz des Waldes aus. Zu Beginn überwiegen stimulierende Bedingungen auf sonnigem und Wind exponiertem Weg, der sich auch im Sommer durch eine sehr geringe Wärmebelastung auszeichnet.

Die Klimatherapeutin der Freudenstadt Tourismus, Petra Rau, bietet regelmäßig geführte Heilklima-Wanderungen an. Neu dazugekommen ist das Nordic-Walking im Heilklima mit Geh- und Lauschule und Einführung in das dynamische Nordic Walking.

Bewegung unterstützt nicht nur den Genesungsprozess, sondern auch sportlich Untrainierte jeder Altersgruppe, Übergewichtige und Senioren können mit dem Heilklima-Wandern gezielt damit beginnen, ihre Kondition wieder aufzubauen, den Sport neu zu entdecken und die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren. Die Natur rund um Freudenstadt bildet eine motivierende Kulisse, die mit viel Sonnenschein, geringer Luftfeuchtigkeit, kaum Nebel und geringen Windstärken die idealen klimatischen Voraussetzungen für einen sportiven Aufenthalt und aktive Erholung darstellt. Vom Anfänger bis zum Profi findet hier jeder Sportler ideale Trainingsbedingungen. Auch Schnupperkurse zum Ausprobieren und Kennenlernen von Sportarten gibt es reichlich.

Weitere Informationen unter www.heilklima.de und www.freudenstadt-tourismus.de und unter www.klimatherapie.info