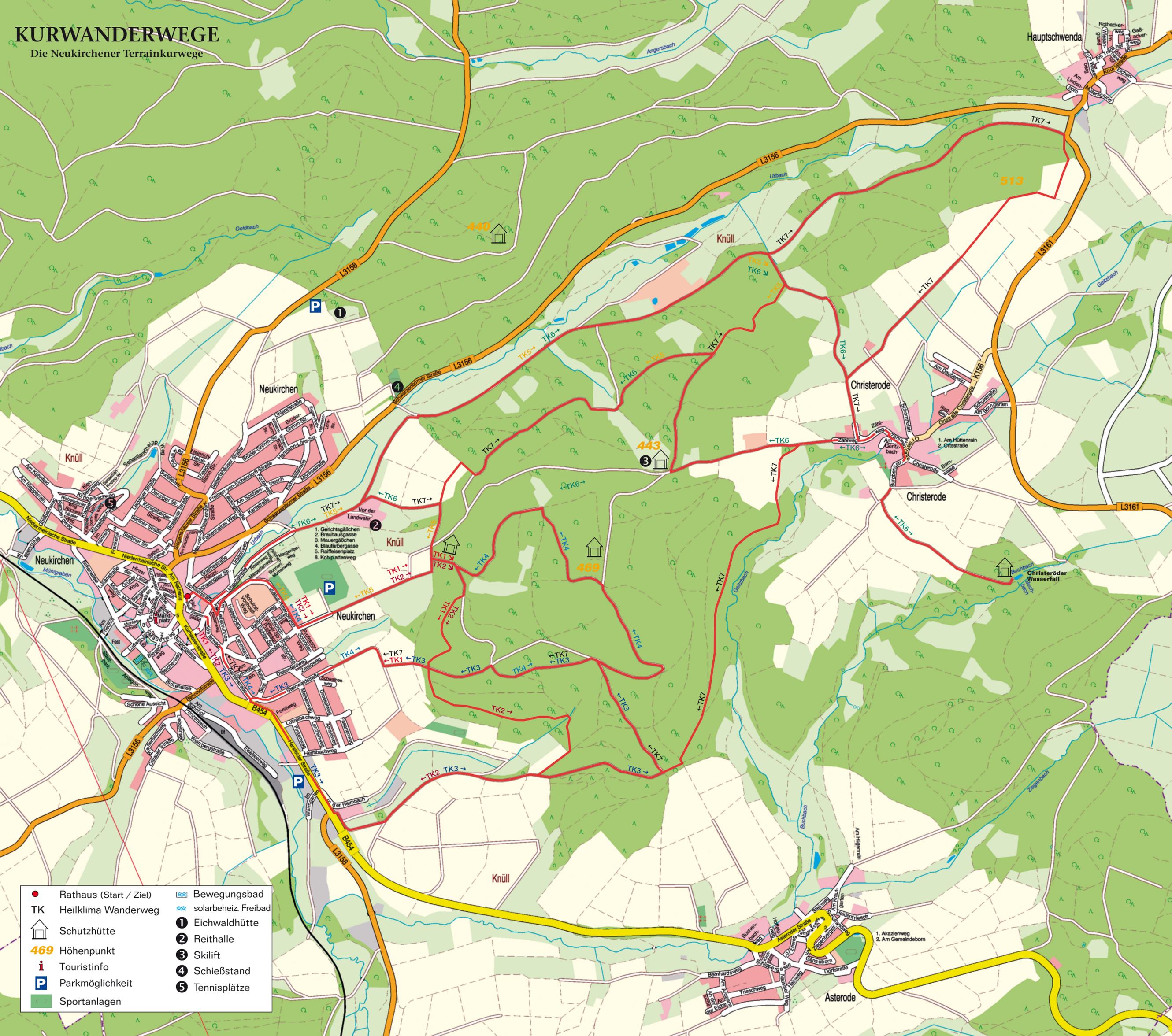


KURWANDERWEGE

Die Neukirchener Terrainkurwege



- Rathaus (Start / Ziel)
- TK Heilklima Wanderweg
- Schutzhütte
- 469 Höhenpunkt
- Touristinfo
- Parkmöglichkeit
- Sportanlagen
- Bewegungsbad
- solarbeheiz. Freibad
- 1 Eichwaldhütte
- 2 Reithalle
- 3 Skilift
- 4 Schießstand
- 5 Tennisplätze

1. Gerichtsgäßchen
2. Brauhausgasse
3. Mauergäßchen
4. Blaulärbergasse
5. Raiffeisenplatz
6. Kohlpfattenweg

1. Akazienweg
2. Am Gemeindeborn



KURWANDERWEGE

Die Neukirchner Terrainkurwege

NEUKIRCHEN/KNÜLLGEBIRGE

Kneippheilbad · Luftkurort · Familienferienort



Die Neukirchner Terrainkurwege

- Terrainkurweg 1 · Länge: 3,9 km, Höhenmeter: 135
- Terrainkurweg 2 · Länge: 5,9 km, Höhenmeter: 142
- Terrainkurweg 2 · Länge: 6,2 km, Höhenmeter: 183
- Terrainkurweg 4 · Länge: 6,2 km, Höhenmeter: 235
- Terrainkurweg 5 · Länge: 7,7 km, Höhenmeter: 215
- Terrainkurweg 6 · Länge: 12,0 km, Höhenmeter: 324
- Terrainkurweg 5 · Länge: 12,8 km, Höhenmeter: 378

Was ist ein Terrainweg?

Terrainkurwege sind unterschiedlich lange Wegstrecken mit steigenden Anforderungen. Die Wege liegen in Gebieten höchster Luftreinheit, teils in der Sonne und teils im Schatten. Der Boden ist gelenkschonend und abwechslungsreich. Sie sind ganzjährig, d.h. auch bei schlechtem Wetter begehbar. Das Terrainkurwegenetz im Kneippheilbad Neukirchen umfasst 54,7 km und ist rund um den Steinwald bis hin zu den Stadtteilen Christerode und Hauptschwenda angelegt.

Was ist eine Terrainkur?

Die Terrainkur ist ein traditionsreiches Verfahren und wurde bereits 1885 vom Münchner Arzt Örtl praktiziert. Gehen, steigen, bergsteigen kräftigt den Muskelapparat.

Kurmäßig dosiertes Gehen in ansteigendem Gelände und mit ansteigender Leistung führt durch die körperliche Aktivität zu einer gesteigerten Ausdauerleistungsfähigkeit. Verbunden damit ist die Einwirkung leichter Kaltreize, die dann wiederum der Abhärtung dienen. Die Luftreinheit bedeutet zusätzlich eine Entlastung der Atemwege.

Die Terraintherapie bewirkt eine Normalisierung der vegetativen Funktionen des Organismus: Das Herz-Kreislaufsystem arbeitet ökonomischer, die Atemtätigkeit wird angeregt, Muskeln, Gelenke und Bänder werden gekräftigt. Der gesamte Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, der Verdauungsapparat aktiviert, der Kalorienverbrauch spürbar erhöht.

Wichtig ist, in der Eingewöhnungsphase und auch späterhin den Körper nicht zu überfordern. Wenden Sie sich, lieber Kurgast, deshalb vor Beginn der Terrainkur an Ihren Badearzt bzw. Kurarzt und lassen Sie sich bezüglich Ihrer Belastbarkeit beraten.

Alle Terrainkurwege beginnen und enden am Rathaus. Die einzelnen Wege sind durch entsprechende Nummerierung gekennzeichnet und werden im Text beschrieben.

Verkaufspreis: 1,00 €. *(Für Kurgäste bei Vorlage der Kurkarte kostenlos.)*

Weitere Informationen und Kartenmaterial erhalten Sie hier:

Touristinformation Pro Neukirchen e. V.
 Marktplatz 10a
 34626 Neukirchen
 Tel.: 06694-911350 · Fax: 06694-911351
 e-Mail: neukirchen@rotkaeppchenland.de
 Web-App: pro.neukirchen.de

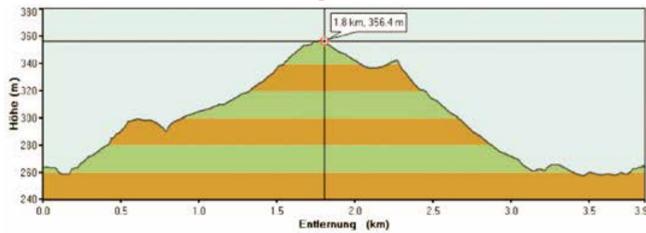
Diese Karte entstand mit freundlicher Unterstützung von

- Herrn Lothar Berchthold, Todtmoos (Auswahl der einzelnen Wege)
- Herrn Bernd Itzenhäuser, Neukirchen (Höhenprofile und Wegbeschreibung)
- Frau Margit Stein, Neukirchen (Wegbeschreibung)

Quelle der Karte (auszugsweise): DataStreet Hessen

Gesamtherstellung: Plag gGmbH
 34613 Schwalmstadt-Treysa · www.plagdruck.de

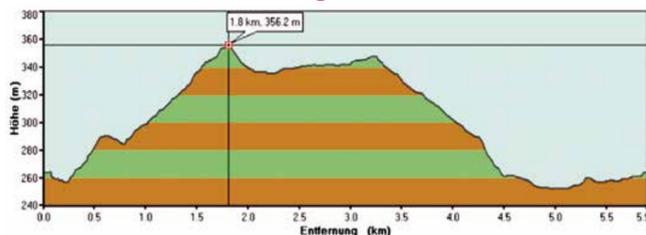
Terrainkurweg 1



Weglänge: 3,9 km
 Höhenmeter: 135 m
 Belastungsende nach: 1,8 km
 Max Höhe: 356 m
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Wegmarkierung: TK 1

Start ist am Rathaus Neukirchen → wir folgen der Wegmarkierung **TK1** zur Schillerstraße → überqueren die Urbachstraße und biegen „Am Leitebrunnen“ links ab → dieser Straße folgen wir bergauf bis zur Großsporthalle und weiter bis zum Christeroder Weg → links hoch bis zum Waldrand → bei der Schutzhütte biegen wir nach rechts ab und bei der nächsten Weggabelung wieder rechts → nach ca. 200 m nochmals rechts → Belastungsende → wir gehen auf dem Waldweg bis zur Waldkreuzung und wenden uns dort nach rechts Richtung Stadt (abwärts) → dem geteerten Weg (Steinwaldstraße) folgen wir nach rechts und dann weiter bergab bis zum Ende = Roter Weg → diesen überqueren wir und biegen in die Gartenstraße ein → wir überqueren die Straße „Am Leitebrunnen“ zum Köhlerweg → wir kreuzen die Urbachstraße und gehen auf dem Fußweg durch das kleine Stadttor Richtung Rathaus und Ziel.

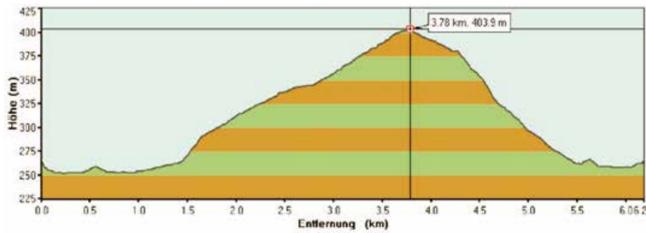
Terrainkurweg 2



Weglänge: 5,9 km
 Höhenmeter: 142 m
 Belastungsende nach: 1,8 km
 Max Höhe: 356 m
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Wegmarkierung: TK 2

Start ist am Rathaus Neukirchen → wir folgen der Wegmarkierung **TK2** zur Schillerstraße → überqueren die Urbachstraße und biegen „Am Leitebrunnen“ links ab → dieser Straße folgen wir bergauf bis zur Großsporthalle und weiter bis zum Christeroder Weg → links hoch bis zum Waldrand → bei der Schutzhütte biegen wir nach rechts ab und bei der nächsten Weggabelung wieder rechts → nach ca. 200 m nochmals rechts → Belastungsende → wir gehen auf dem Waldweg bis zur Waldkreuzung dort laufen wir geradeaus weiter einen längeren ebenen Waldweg entlang (immer in Waldrandnähe) → bis wir den Wald verlassen und nach ca. 300 m rechter Hand zu einem Asphaltweg kommen → diesen asphaltierten Weg gehen wir abwärts bis zur Weggabelung (weit unten); hier biegen wir nach rechts ab in Richtung Hauptstraße (Hersfelder Straße) → dieser folgen wir bis zur Steinwaldstraße → rechts abbiegen und sofort wieder links in die Gartenstraße → wir überqueren die Straße „Am Leitebrunnen“ zum Köhlerweg → kreuzen die Urbachstraße und gehen auf dem Fußweg durch das kleine Stadttor Richtung Rathaus und Ziel.

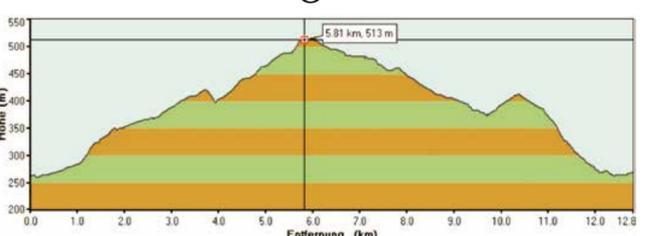
Terrainkurweg 3



Weglänge: 6,2 km
 Höhenmeter: 183 m
 Belastungsende nach: 3,8 km
 Max Höhe: 404 m
 Schwierigkeitsgrad: mittel
 Wegmarkierung: TK 3

Start ist am Rathaus Neukirchen → wir folgen der Wegmarkierung **TK3** durch das kleine Stadttor, überqueren die Urbachstraße und erreichen über den Köhlerweg die Straße „Am Leitebrunnen“ → diesen kreuzen wir und biegen in die Gartenstraße ein → bei der nächsten Querstraße (Steinwaldstraße) wenden wir uns nach rechts und laufen dann nach links die Hauptstraße (Hersfelder Straße) entlang bis zum Ortsausgang → nach ca. 150 m biegen wir in Höhe eines Gewerbetriebes links ab und folgen dem dortigen Asphaltweg hoch bis zum Wald → wir bleiben auf diesem Weg und laufen an der 1. Weggabelung im Wald nach links hoch → Belastungsende → an der nächsten Waldkreuzung nehmen wir den Pfad nach links abwärts → und gehen an der darauffolgenden Weggabelung wieder nach links und dann immer geradeaus bis zum Waldrand und Richtung Stadt → wir folgen dem geteerten Weg (Steinwaldstraße) nach rechts und dann weiter bergab bis zum Ende → und biegen in die Gartenstraße ein → überqueren die Straße „Am Leitebrunnen“ zum Köhlerweg → wir kreuzen die Urbachstraße und gehen auf dem Fußweg durch das kleine Stadttor Richtung Rathaus und Ziel.

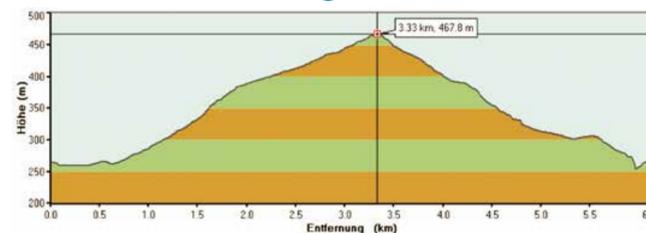
Terrainkurweg 7



Weglänge: 12,8 km
 Höhenmeter: 378 m
 Belastungsende nach: 5,8 km
 Max Höhe: 513 m
 Schwierigkeitsgrad: schwer
 Wegmarkierung: TK 7

Start ist am Rathaus Neukirchen → wir folgen der Wegmarkierung **TK7** zur Schillerstraße → und biegen nach links in die Urbachstraße ein → wir bleiben auf diesem asphaltierten Weg bis zur Landwehr → dort biegen wir nach rechts ab auf einen asphaltierte Weg und gehen diesen hoch bis zum Waldrand → am Waldrand laufen wir links, später rechts hoch → dann geht es erneut links weiter auf einem Waldweg (überwiegend geradeaus) unterhalb der Skiwiese entlang → und weiter geradeaus → wir kommen schließlich an eine Weggabelung am Waldrand (Christerode), wo wir nach links abwärts gehen und bei der nächsten Möglichkeit nach rechts → wir laufen hoch bis zum Waldrand (Hauptschwenda/Christerode) → und nochmals rechts einen Pfad hoch → Belastungsende → wir gehen rechts am Waldrand entlang → bis wir schließlich nach links über einen Feldweg und wieder links über den asphaltierten Weg (Am Hüttenrain) nach Christerode kommen → wir biegen rechts in den Zählweg ein und gehen an der nächsten Weggabelung nach links abwärts Richtung Wald → diesem Waldweg folgen wir weiter abwärts über eine längere Distanz → bei der ersten Weggabelung wenden wir uns nach rechts (berghoch) → an der nächsten Waldkreuzung nehmen wir den Pfad nach links abwärts → und gehen bei der darauf folgenden Weggabelung wieder nach links und dann immer geradeaus bis zum Waldrand und Richtung Stadt → wir folgen dem geteerten Weg (Steinwaldstraße) nach rechts und weiter bergab bis zum Ende (Roter Weg) → diesen überqueren wir und biegen in die Gartenstraße ein → überqueren die Straße „Am Leitebrunnen“ zum Köhlerweg → wir kreuzen die Urbachstraße und gehen auf dem Fußweg durch das kleine Stadttor Richtung Rathaus und Ziel.

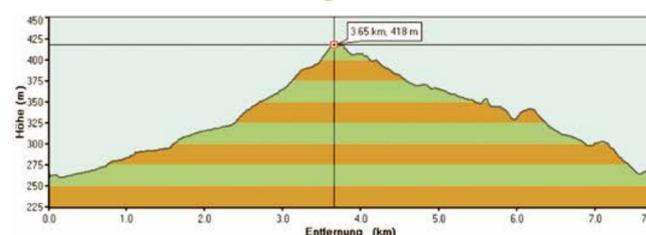
Terrainkurweg 4



Weglänge: 6,2 km
 Höhenmeter: 235 m
 Belastungsende nach: 3,3 km
 Max Höhe: 468 m
 Schwierigkeitsgrad: schwer
 Wegmarkierung: TK 4

Start ist am Rathaus Neukirchen → wir folgen der Wegmarkierung **TK4** durch das kleine Stadttor, überqueren die Urbachstraße und erreichen über den Köhlerweg die Straße „Am Leitebrunnen“ → diese kreuzen wir und biegen in die Gartenstraße ein → und wenden uns nach links und dann gleich nach rechts die Steinwaldstraße entlang → wir gehen diesem Straßenverlauf (geradeaus rechts links) bis zum Waldrand nach → und wandern im Wald über die 1. Kreuzung hinweg geradeaus nach oben → bei der nachfolgenden Weggabelung halten wir uns rechts und wandern den Waldweg bergauf → Belastungsende → von hier aus laufen wir nach links und halten uns immer links abwärts (halbkreisartig), bis wir zur Schutzhütte am Waldrand kommen → wir wandern weiter nach links und dann nach rechts in Richtung Stadt → am Ortseingang biegen wir rechts in die Justus-Ritter-Straße ein, gehen an der Schule vorbei → und erreichen entlang der Straße „Am Leitebrunnen“ und über die Urbachstraße die Schillerstraße → und dann das Rathaus und unser Ziel.

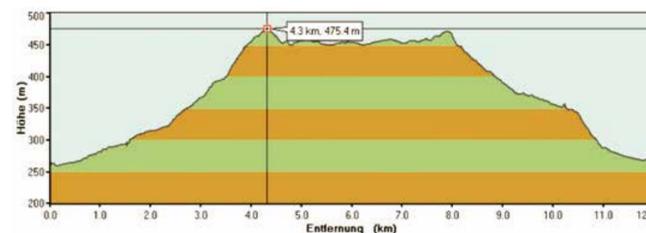
Terrainkurweg 5



Weglänge: 7,7 km
 Höhenmeter: 215 m
 Belastungsende nach: 3,7 km
 Max Höhe: 418 m
 Schwierigkeitsgrad: mittel
 Wegmarkierung: TK 5

Start ist am Rathaus Neukirchen → wir folgen der Wegmarkierung **TK5** zur Schillerstraße → und biegen nach links in die Urbachstraße ein → wir bleiben auf diesem asphaltierten Weg und wandern das Urbachtal hoch → wir gehen rechter Hand an der Weggabelung weiter → bei der nächsten Abzweigung halten wir uns wieder rechts und laufen den Berg hoch -> Belastungsende → wir gehen nach rechts weiter, an der nächsten Weggabelung erneut nach rechts und folgen dem Weg unterhalb der Skiwiese immer geradeaus → dann rechts abbiegen, 50 m abwärts → und links dem Wiesenweg nachgehen → wir stoßen auf eine Asphaltstraße und wandern diesen Weg geradeaus bis zur Schutzhütte am Waldrand → nach wenigen Metern laufen wir rechts in Richtung Stadt → am Ortseingang biegen wir rechts in die Justus-Ritter-Straße ein, gehen an der Schule vorbei → und erreichen entlang der Straße „Am Leitebrunnen“ und über die Urbachstraße die Schillerstraße → und schließlich das Rathaus und Ziel.

Terrainkurweg 6



Weglänge: 12,0 km
 Höhenmeter: 324 m
 Belastungsende nach: 4,3 km
 Max Höhe: 475 m
 Schwierigkeitsgrad: schwer
 Wegmarkierung: TK 6

Start ist am Rathaus Neukirchen → wir folgen der Wegmarkierung **TK6** zur Schillerstraße → und biegen nach links in die Urbachstraße ein → wir bleiben auf diesem asphaltierten Weg und wandern das Urbachtal hoch → wir gehen rechter Hand an der Weggabelung vorbei und bei der nächsten Abzweigung biegen wir wieder nach rechts ab und laufen den Berg hoch → Belastungsende → wir gehen auf dem asphaltierten Weg Richtung Christerode, biegen im Ort erst nach links in den Zählweg, dann rechts in die Burgbergstraße ein und wandern zum „Wasserfall“ → auf dem Rückweg laufen wir auf dem Zählweg immer geradeaus Richtung Wald und Skiwiese → vor der Skiwiese (Schutzhütte) wenden wir uns nach rechts → an der nächsten Weggabelung nach links → wir folgen dem Weg unterhalb der Skiwiese immer geradeaus → dann rechts, 50 m abwärts → und gehen links dem Wiesenweg nach → wir stoßen auf eine Asphaltstraße, biegen nach rechts ab und bei der nächsten Abzweigung nach links Richtung Stadt (Urbachstraße) → im Ort erreichen wir über die Schillerstraße (rechts) das Rathaus und Ziel.