

Die Luft ist rein: www.heilklima.de

Egal ob krank oder gesund, mit oder ohne Kondition: Die Auswahl der Wanderroute sollte sich stets am Wohlbefinden und der Kondition des Einzelnen orientieren.

Beim Heilklima-Wandern lernt der Organismus wieder, sich auf schonende Weise mit Klimareizen wie Sonne, Wind und Kälte auseinanderzusetzen. Das Immunsystem wird gestärkt und der Körper Schritt für Schritt abgehärtet. Kein Fitnessstudio ersetzt die Veränderungen der thermischen Einflüsse der reinen Heilklima-Luft, die Heilklima-Wanderer im Streckenverlauf atmen und die Klimatherapeuten und Kurärzte vor

Ort so dosieren können, dass sie individuell auf jeden Wanderer und/oder Patienten zugeschnitten sind.

50 DEUTSCHE KURORTE BIETEN EIN HEILKLIMA

Ein Netz von Heilklima-Wanderwegen unterschiedlichster Leistungsprofile umspannt alle 50 heilklimatischen Kurorte Deutschlands und ermöglicht eine treffende oder individuelle Auswahl. „Heilklima“ bedeutet höchste Ansprüche an die Luftqualität, also keine Belastungsfaktoren: seien sie klimatisch wie Schwüle oder durch den Menschen erzeugte wie Smog. Einer der Gründe, wa-

rum Bewegung im Heilklima so gesund ist. Ein weiterer Grund: In den heilklimatischen Kurorten gibt es Therapeuten, die Klimareize wie ein Medikament verabreichen, bevorzugt in Kombination mit Bewegung.

Weiterführende Informationen enthält das kostenlose Handbuch „Heilklima-Wandern“, das in allen heilklimatischen Kurorten ausgegeben wird, sowie beim Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V., c/o Touristinformation Bad Lippspringe, Lindenstraße 1a, 33175 Bad Lippspringe

► Es ist auch als Download erhältlich unter: www.heilklima.de



Heilklimatischer
Kurort

**Gutes Klima
macht
gute Laune!**

Verband der Heilklimatischen
Kurorte Deutschlands e.V.
www.heilklima.de