



Die Luft ist rein

Positive Klimareize wirken stimulierend auf Körper, Seele und Geist, dosierte und ausdauernde Bewegung in der Natur öffnet wieder den Weg zu den Quellen unserer Kraft und lindert zahlreiche Beschwerden und Erkrankungen.

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. 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 Menschen erzeugte wie Smog. Einer der Gründe, warum Bewegung im Heilklima so gesund ist. Ein weiterer Grund: In den heilklima-tischen Kurorten gibt es Therapeuten, die Klimareize wie ein Medikament verabreichen, bevorzugt in Kombination mit Bewegung.

i

Wanderungen mit hohem Erlebniswert

Eintönig wie auf einem Laufband wird es übrigens bei der Bewegung in der Natur nie.

Weiterführende Informationen enthält das kostenlose Handbuch „Heilklima-Wandern“, das in allen Heilklimatischen Kurorten ausgegeben wird sowie beim

Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands
c/o Freudenstadt Tourismus
Marktplatz 64
72250 Freudenstadt
und als Download unter
www.heilklima.de

**50 deutsche Kurorte
bieten ein Heilklima**