



# Terrainkurwege in Freyung

Terrainkur – Das kurmäßig dosierte Gehen  
auf ansteigenden Wegen

# TERRAINKUR

## Das kurmäßig dosierte Gehen auf ansteigenden Wegen

Unsere exakt in Länge und Steigung vermessenen Wege in unserer herrlichen Umgebung lassen eine genaue Dosierung Ihrer persönlichen Belastung zu. Im Rahmen der Klimatherapie ist die Terrainkur (Outdoor-Walking) eines der wichtigsten und am häufigsten gebrauchten Verfahren. Sie beinhaltet die Kombination von dosiertem Gehen im Gelände mit Frischluft. Bei einer Terrainkur sollen sich die Auswirkungen des körperlichen Trainings und die günstigen Klimaeinflüsse gegenseitig ergänzen. Die Terrainkur kann zur Behandlung von Herz- Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen eingesetzt werden.



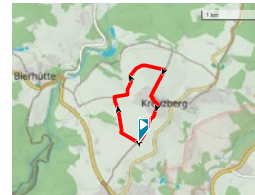
Die Terrainkurwege in der Stadt Freyung sind im Sinne der Primärprävention und der Gesundheitsförderung für gesundheitsbewusste Gäste mit einer geringen körperlichen Leistungsfähigkeit, Senioren und Familien mit Kindern bestens geeignet.

Durch das klimatherapeutische Gutachten des Institutes für medizinische Balneologie und Klimatologie der Universität München von Frau Prof. Dr. Dr. Schuh stehen Ihnen in der Stadt Freyung 2 empfohlene Terrainkurwege mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden in der reizvollen Mittelgebirgslandschaft des Bayerischen Waldes zur Verfügung.

## Terrainkurweg 1 „Weg der Besinnung“

Start Kreuzberg-Kirche  
– Länge 3,7 km

**Durchschnittliche Gehzeit bei 3 km/h: ca. 75 Minuten**  
**6 km/h: ca. 40 Minuten**  
**Längster Anstieg: 350 m;**  
**Länge der Anstiege gesamt: 2.100 m**

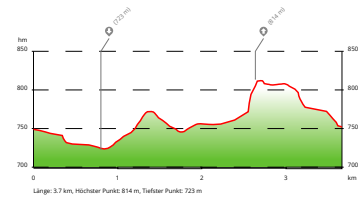


Leaflet | Powered by OpenStreetMap contributors | Map data by © OpenStreetMap contributors, © OpenStreetMap contributors, © OpenStreetMap contributors, © OpenStreetMap contributors

### KURZINFO

**Sehr Leicht**  
3,7 km  
01:00:00 h  
118 m  
723 m  
814 m

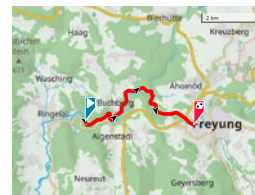
### HÖHENPROFIL



## Terrainkurweg 2 „Buchberger Leite“

Start Wanderparkplatz in der Zuppingerstraße – 12,2 km

**Durchschnittliche Gehzeit bei 3 km/h: ca. 240 Minuten**  
**6 km/h: ca. 120 Minuten**  
**Längster Anstieg: 250 m**  
**Länge der Anstiege gesamt: 6.000 m**

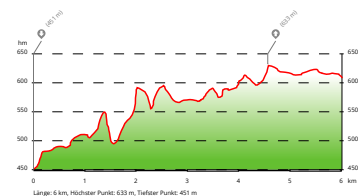


Leaflet | Powered by OpenStreetMap contributors | Map data by © OpenStreetMap contributors, © OpenStreetMap contributors, © OpenStreetMap contributors, © OpenStreetMap contributors

### KURZINFO

**Sehr Leicht**  
6,1 km Hin- und Rückweg 12,2 km  
02:00:00 h  
375 m  
451 m  
633 m

### HÖHENPROFIL



**Bei diesem Weg sind auch die thermischen Bedingungen hervorragend, denn außer an besonders heißen Tagen sind die thermischen Bedingungen grundsätzlich entlastend.**



Touristinformation/Kurverwaltung Freyung  
Infostelle: Stadtplatz 10 (Eingang Stadtplatzcenter)  
Postanschrift: Rathausplatz 1  
94078 Freyung

 [www.freyung.de](http://www.freyung.de)