

GELENKSCHONENDE WANDERUNGEN

mit dem Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm

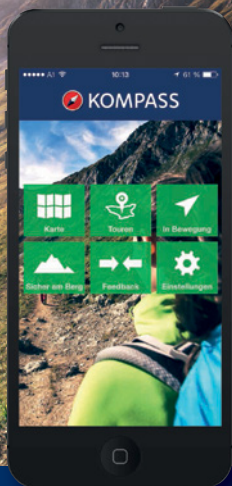


Empfohlen von DWV
Gesundheitswanderführern



*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Holen Sie sich Ihre gratis
KOMPASS-Karten Touren-App
mit integriertem Live-Tracking.*



Available on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

So laden Sie sich Ihre Wanderkarte in Größe L für Ihr Smartphone im Wert von 2,69 € herunter:

1. Laden Sie die KOMPASS-App -> www.kompass.de/app
2. Gehen Sie auf Karten -> kaufen -> Gutschein
3. Geben Sie den Code ein und downloaden Sie Ihre Karte

Code: **A13-S6J8-S1X5**

Weitere Details und die AGB finden Sie unter
www.kompass.de/gutschein

Inhalt

Einleitung	4
Wandern – sanfter Natursport	6
Unsere Gelenke – Garanten für Beweglichkeit	8
Gelenkschonend Wandern – so geht´s!	10
Voraussetzungen für eine gelenkschonende Wanderung	12
Unsere Experten antworten	14
Gelenkschonende Übungen	16
Mit einem Gesundheitswanderführer auf Tour	18
Übersicht aller Wanderungen	19
Rund um die „Großmodder-Eiche“	20
Unterwegs auf dem Burgenwanderweg	23
Das grüne Herz von Magdeburg	26
In der Stadt und trotzdem mitten in der Natur	29
Hochheidetour im Gesundheitsklima	32
Die Wiesentour durch die Urdenbacher Kämme	35
Die Wiege des Mains	38
Verträumter Eiswoog im Stumpfwald	40
Die Augen der Vulkaneifel entdecken	42
Rechts und links der Jagst	45
Rund um das Kloster Maulbronn	48
Impressum	51



Liebe Leserinnen und Leser,

gehören Sie auch schon zu den Millionen Wanderbegeisterten in Deutschland? Laut der Wanderstudie („Der deutsche Wandermarkt 2014“) können 69% der deutschsprachigen Bevölkerung als aktive Wanderer bezeichnet werden.* Eigentlich kein Wunder, dass sich der moderate Ausdauersport zum Trend entwickelt. Abgesehen vom Naturerlebnis fördert Wandern Gesundheit und Wohlbefinden. Zudem eignet sich der Sport zur Prävention und Therapie bei Gelenkschmerzen. Denn Wandern ist – richtig ausgeübt – eine gelenkschonende Sportart.

Voltaren®, der Experte für Bewegungsschmerz, und der Deutsche Wanderverband (DWV) riefen 2013 gemeinsam die Initiative „Gelenkschonend Wandern“ ins Leben. Eine passende Kooperation, denn die Marke unterstützt mit dem „Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm“ seit fünf Jahren Menschen dabei, eine aktive Rolle für die eigene Gelenkgesundheit zu übernehmen. Und der DWV bringt mit der Ausbildung von Gesundheitswanderführern** seit 2008 Menschen schonend in Bewegung. Beim Gesundheitswandern, zertifiziert nach DWV, werden kurze Wanderungen mit Übungen aus der Physiotherapie kombiniert.

Die Initiative „Gelenkschonend Wandern“ geht noch einen Schritt weiter: Ausgebildete Gesundheitswanderführer werden darin geschult, gelenkschonende Wanderungen zu planen und zu führen. Hier werden kurze Wanderungen mit Übungen kombiniert, die die Gelenke unterstützen und fit halten. Auch gelenkschonendes Gehen wird geübt. Regelmäßig durchgeführt können diese moderaten Bewegungsformen zur Gesunderhaltung der Gelenke beitragen.

In diesem Heft stellen elf zertifizierte Gesundheitswanderführer aus ganz Deutschland ihre gelenkschonenden Lieblingswanderstrecken vor. Mit freundlicher Unterstützung von KOMPASS-Karten finden Sie zu den Streckenbeschreibungen auch das passende Kartenmaterial. Zudem haben Physiotherapeuten ein paar Übungen zur Gelenkerhaltung für Sie zusammengestellt. Ob auf eigene Faust oder unter der Leitung eines Gesundheitswanderführers: Sie sind herzlich eingeladen, die Wanderwege zu erkunden, einfache Übungen einzubauen und Ihre Gelenkgesundheit zu fördern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen sowie bei Ihrer nächsten Wanderung!

Ihr Team des Voltaren® Gelenk + Aktiv Programms



*Quelle: GfK/IMT Destination Monitor Deutschland (Reiseplanungen) 2013; n=2.361 Haushalte.

** Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.



Wandern – sanfter Natursport

Wandern hat in Deutschland Tradition. Bereits im 19. Jahrhundert brachten die Romantiker das zweckfreie Wandern in Mode. Ab der zweiten Hälfte des Jahrhunderts entstanden die ersten Wandervereine und 1883 der Deutsche Wanderverband als Dach- und Fachverband für das Wandern (www.wanderverband.de). Heute ist Wandern eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten der Deutschen. Charakteristisch ist, dass man sich in naturnaher Umgebung – überwiegend außerhalb von Ortschaften – mit gemäßigttem Tempo bewegt. Wandern ist ein vielseitiger Freizeitsport, der individuell oder in der Gruppe ausgeführt wird und eine Stunde oder mehrere Tage dauern kann.



Stärkung von Muskeln und Bändern

Wandern ist ein ganzheitlicher Sport, der Ausdauer und Kraft aufbaut. Der Kalorienverbrauch liegt bei 55 Kilokalorien pro Kilometer. In anspruchsvollem Gelände oder beim Wandern mit Gepäck sogar deutlich darüber. Dabei ist Wandern viel gelenkschonender als andere Laufsportarten. Zum einen, da man auf zu meist naturbelassenen Wegen unterwegs ist, die die Schritte sanft abfedern. Zum anderen durch den gleichmäßigen Bewegungsablauf ohne „Flugphase“, bei dem immer mindestens ein Fuß Bodenkontakt hat. Durch die gleichmäßige Bewegung werden Muskeln und Bänder gestärkt, die die

Gelenke stützen. Zusätzlich wird das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflusst, vor allem durch die frische Luft und das Naturerleben.

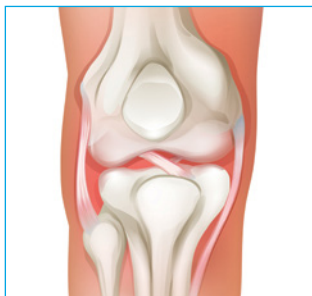
Belastung der Gelenke vermeiden

Auf unebenen Wegen, mit schwerem Gepäck und bei steilen An- und Abstiegen steigt auch beim Wandern die Belastung für die Gelenke. Aus diesem Grund wird beim gelenkschonenden Wandern möglichst darauf verzichtet.

Unsere Gelenke – Garanten für Beweglichkeit

Unser Körper besitzt weit über 100 Gelenke, die in unterschiedlichen Formen und Funktionen dafür sorgen, dass wir in der Lage sind, uns zu bewegen. Echte Gelenke verbinden zwei Knochen miteinander und sind immer nach demselben Schema aufgebaut: Zwei Gelenkpartner (Gelenkkopf und Pfanne) sind durch einen Gelenkspalt getrennt. Die Gelenkflächen sind mit Knorpel überzogen. Er schützt den Knochen und fungiert durch seine Gleiteigenschaft in Kombination mit der Gelenkflüssigkeit als Stoßdämpfer. Bänder und die Gelenkkapsel, die mit Gelenkflüssigkeit gefüllt ist, schützen und umschließen das Gelenk. Zusätzlich stabilisiert und entlastet wird es durch die umgebenden Sehnen und Muskeln. Ist das Zusammenspiel aus Gelenk und umgebenden Strukturen gestört, kann es zu Gelenkschmerzen kommen.

Ursachen für Gelenkschmerzen



Gelenkschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Die häufigste Gelenkerkrankung ist der natürliche Verschleiß, medizinisch Arthrose genannt. Davon betroffen sind über 70 Prozent aller Menschen über 60 Jahre*. Kennzeichnend für eine Arthrose ist die Abnutzung der Knorpelschicht des

Gelenks. Ohne die intakte Knorpelschicht reiben die Knochen direkt aufeinander, Knochenpartikel können abreiben oder absplintern und schmerzhafte Entzündungsprozesse auslösen. Die Gelenke werden steif und schmerzen.

*Quelle: Diener, Maier: Die Schmerztherapie, 4. Aufl., 2001.



Aber auch äußere Verletzungen, zum Beispiel Sport- oder Unfallverletzungen, wie Zerrungen, Verstauchungen und Prellungen, können für akute Gelenkschmerzen verantwortlich sein. Ein unachtsamer Tritt genügt und schon ist der Fuß umgeknickt oder das Knie verdreht. Schnell kann eine Rötung oder Schwellung auftreten und jede weitere Bewegung und Belastung schmerzen.

Gelenkschmerzen aktiv entgegen wirken

Bei Gelenkschmerzen in Bewegung zu bleiben oder nach einer Verletzung schnell wieder aktiv zu werden, kostet manchmal Überwindung. Doch es lohnt sich, denn Bewegungsmangel kann dazu führen, dass sich die Beschwerden verschlimmern. Schon nach kurzer Zeit nehmen Muskelkraft und Beweglichkeit ab, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer verschlechtern sich. Die Folge: Eine schlechte Körperhaltung und Gewichtszunahme. Das kann zu weiteren Gelenkbeschwerden führen. Um sanft wieder in Schwung zu kommen, bietet sich das gelenkschonende Wandern an, das von Voltaren®* und dem Deutschen Wanderverband entwickelt wurde. Wandern wird als natürlicher Therapieansatz begriffen und als bereits gelenkschonende Bewegungsform weiter angepasst, sodass die Gelenke optimal geschont und die Muskeln sanft trainiert werden.

*rezeptfrei in der Apotheke



Gelenkschonend Wandern – so geht's!

„Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutscher Wanderverband (DWV)“ ist das Bewegungsprogramm des DWV. Hier werden kurze Wanderungen mit Übungen aus der Physiotherapie kombiniert. Gesundheitswandern ist das ideale Einstiegsprogramm für Menschen, die in Bewegung kommen oder bleiben möchten. Die Kombination aus Wandern und Übungen hält rundum fit und macht Spaß. Angeleitet wird das Gesundheitswandern von speziell dafür ausgebildeten Gesundheitswanderführern.

Gelenkschonend Wandern

Das „gelenkschonende Wandern“ ist eine besondere Form des Gesundheitswanderns und greift dieses Konzept auf. Neben Besonderheiten bei der Streckenauswahl sind auch die physiotherapeutischen Übungen bei einer gelenkschonenden Wanderung speziell auf Personen mit Gelenkbeschwerden abgestimmt. Sie dienen der Stabilisierung und Kräftigung der gelenkumgebenden Strukturen. Gleichzeitig sorgt die



Bewegung dafür, dass der Knorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird. Denn anders als unsere Haut, Muskeln oder Organe wird dieser nicht durchblutet. Durch Bewegung wird der Knorpel besser mit Gelenkflüssigkeit umgeben und dadurch mit wichtigen Nährstoffen versorgt. So kann seine natürliche Abnutzung verlangsamt werden. Gelenke bleiben beweglich, Beschwerden und Verschleiß wird entgegengewirkt. Gelenkschonendes Wandern eignet sich dafür, die Gelenke fit zu halten und Schmerzen langfristig vorzubeugen, aber auch als therapeutische Bewegungsform für Menschen, die bereits unter Gelenkbeschwerden leiden.

Der Deutsche Wanderverband und Voltaren®* schulen gemeinsam zertifizierte Gesundheitswanderführer darin, gelenkschonende Wanderungen zu planen und durchzuführen.

*rezeptfrei in der Apotheke



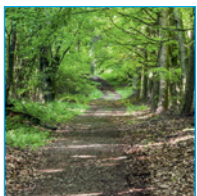
Voraussetzungen für eine gelenkschonende Wanderung

Streckenauswahl



Bei der Auswahl der Wanderroute sollte darauf geachtet werden, dass die Dauer der Wanderung in etwa zwischen 1,5 und 2 Stunden liegt, um die Gelenke nicht zu sehr zu beanspruchen. Auf steile Auf- und Abstiege sollte verzichtet werden, denn insbesondere bei steilem Abstieg wird das Kniegelenk immer wieder mit dem mehrfachen Körpergewicht belastet.

Wegbeschaffenheit



Die Beschaffenheit der Strecke sollte möglichst eben sein. Günstig ist ein federnder, aber fester Untergrund, wie z.B. naturbelassene Wald- oder Wiesenwege. Unebene, aufgeweichte oder asphaltierte Wege sollten vermieden werden, da bei unregelmäßigen Wegen die Gefahr besteht auszurutschen oder umzuknicken. Asphaltierte Wege sind hart und können den Schwung der Schritte nicht so sanft abfedern. Dadurch werden die Gelenke (vor allem in den Knien, aber auch die Wirbelsäule) stärker belastet.

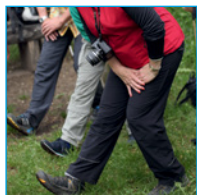
Ausrüstung



Die Ausrüstung sollte an die individuellen Bedürfnisse angepasst sein. Stabilität und damit eine wichtige Basis bietet das richtige Schuhwerk. Lassen Sie sich am besten in einem Fachgeschäft beraten. Wanderstöcke sind eine gute

Ergänzung, um Gewicht von den Gelenken zu nehmen und die Bewegungsabläufe einheitlich werden zu lassen. Wichtig ist dabei, zwei Stöcke zu benutzen, um die Gelenke gleichmäßig zu entlasten.

Übungen



Teil einer gelenkschonenden Wanderung sollten auch immer physiotherapeutische Übungen sein. Diese dienen der Kräftigung, Koordination und Mobilisierung der gelenkumgebenden Strukturen.

Ob allein, in der Gruppe oder mit einem ausgebildeten Gesundheitswanderführer: Da Strecke, Höhenunterschiede und Tempo immer an den eigenen Fähigkeiten ausgerichtet werden können, sind Belastung und Anspruch gut dosierbar. Wenn es nötig ist, kann eine individuelle Schmerztherapie zusätzlich kurzfristig dabei helfen, wieder in Bewegung zu kommen. Produkte mit dem Wirkstoff Diclofenac lindern die Schmerzen und bewirken so, dass Sie wieder beweglicher sind und den Beschwerden leichter entgegen treten können.

Unsere Experten antworten



**Felix Pohl, Physiotherapeut und Experte
des Voltaren Gelenk + Aktiv Programms**

Was ist das Besondere am gelenkschonenden Wandern?

„Das Schöne ist, dass eine gelenkschonende Wanderung an das Leistungsniveau der Teilnehmer angepasst ist. Das heißt, die körperliche Fitness der Wanderer bestimmt die Strecke hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads, der Wegeauswahl und der Länge. Zusätzlich sorgt der Gesundheitswanderführer für eine angemessene Erwärmung sowie für Lockerungs-, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen zwischendurch.“

Für wen ist gelenkschonendes Wandern geeignet?

„Im Grunde genommen für jeden, der laufen kann, egal ob mit oder ohne Stöcke als Hilfsmittel. Sei es jemand, der wieder Muskulatur aufbauen und sich bewegen muss, oder jemand, der einfach nur gesund und fit bleiben möchte. Auch bei HerzKreislaufproblemen, Rheuma und vielen anderen Erkrankungen ist das Wandern sehr zu empfehlen. Fragen Sie bei Ihrem behandelnden Arzt nach.“



**Jürgen Wachowski,
Verbandswanderwart
des DWV und
Gesundheitswanderführer**

Welche positiven Effekte bietet das Gesundheitswandern?

„Gesundheitswandern fördert nachweislich die Gesundheit. Es stärkt den Kreislauf, verringert das Körpergewicht und die Menschen, die daran teilnehmen, fühlen sich spürbar wohler. Ein weiterer Vorteil ist: Teilnehmer können sich die Gesundheitswanderungen im Wander-Fitness-Pass des DWV als Nachweis für das Deutsche Wanderabzeichen eintragen lassen, das von den meisten Krankenkassen in Deutschland für das Bonusprogramm anerkannt wird.“

Was ist beim gelenkschonenden Wandern zu beachten?

„Achten Sie auf Ihre Körperspannung: Halten Sie sich möglichst aufrecht, spannen Sie den Bauch an und gehen Sie lieber kleinere Schritte. Da Sport getrieben werden soll, ist es natürlich okay, wenn man ein wenig ins Schwitzen kommt. Schnaufen oder aus der Puste kommen sollte man aber nicht.“

Gelenkschonende Übungen zum Aufwärmen

Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Beine hüftbreit auseinander, Gewicht in die rechte Hand nehmen (z.B. Rucksack)
- Ausführung: linken Arm über den Kopf nach rechts strecken
- Gleichzeitig rechten Arm senkrecht Richtung Boden führen
- Oberkörper neigt sich so weit wie möglich nach rechts
- Hüfte bleibt dabei stabil, Rücken bleibt gerade
- Zurück in die Ausgangsposition, dann Seitenwechsel
- 12 Wiederholungen pro Seite



Koordination von Bein- und Rumpfmuskulatur

- Aufrechte Haltung, gespannter Oberkörper
- Ausgangsposition: rechter Arm senkrecht nach oben gestreckt, linkes Knie leicht angewinkelt
- Ausführung: Zusammenführung von Arm und Knie (ca. 90°) vor der Körpermitte
- Seitenwechsel und Wiederholung (10-mal)



Entspannung und Regeneration

Dehnung der Oberschenkel-Muskulatur

- Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein und richten Sie Ihr Becken auf
- Rechte Ferse mit der Hand zum Gesäß ziehen
- Bei Gleichgewichtsproblemen als Partnerübung, um sich gegenseitig zu stützen
- Halten Sie die Dehn-Position etwa 15 Sekunden lang
- Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 3-mal



Weitere Übungen finden Sie unter
www.voltaren.de/wandern

Mit einem Gesundheitswanderführer auf Tour

Eine geführte gelenkschonende Wanderung mit einem vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Gesundheitswanderführer besteht aus mehreren Phasen, die Theorie und Praxis miteinander verknüpfen. Nach einer kurzen Überprüfung von Gepäck und Ausrüstung wird langsam losgewandert. Nach diesem Aufwärmen folgt die erste Übungsphase, um die Muskeln zu kräftigen und die Gelenke zu mobilisieren und stabilisieren. Dann folgt eine Laufstrecke in zügigem Tempo von etwa 25 Minuten, bei der die Ausdauer trainiert wird. Nach einer kurzen Informationsrunde zum Thema Gelenkgesundheit und Bewegungsschmerzen, in der die Wanderer sich kurz ausruhen können, schließt sich ein weiterer Ausdauer-Teil von etwa 20 Minuten an. Zum Abschluss führt die Gruppe noch ein paar Übungen zur Dehnung und Entspannung der Muskeln durch.

Gelenkschonende Wanderungen in Ihrer Region

Auf den folgenden Seiten stellen elf Gesundheitswanderführer aus ganz Deutschland ihre gelenkschonenden Lieblingswanderstrecken vor. Sie sind herzlich eingeladen, die Touren zu erkunden und an geeigneten Stellen entlang des Wegs gelenkschonende Übungen einzubauen. Die Wanderführer freuen sich aber auch sehr über einen persönlichen Kontakt, um mit Ihnen eine gelenkschonende Wanderung in der jeweiligen Region durchzuführen oder Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Weitere Informationen zu Gesundheits- und gelenkschonenden Wanderungen finden Sie unter www.gesundheitswanderfuehrer.de. Hier finden Sie auch Termine und Orte dieser Wanderungen.

Übersicht aller Wanderungen

Hier sehen Sie, wo Sie in Deutschland aktiv werden können!



Rund um die „Großmodder-Eiche“

Niedersachsen, Landkreis Harburg, Regionalpark
Rosengarten – ca. 40 km südlich von Hamburg



ECKDATEN

- Ausgangs-/ Endpunkt:** Waldbad Sieversen
(Bushaltestelle, Linienbus und Regionalpark-Shuttle)
- Charakter:** Mittel, ca. 75 Höhenmeter
- Wegebeschaffenheit:** Überwiegend Waldwege, gegen
Ende Feld- und Wiesenwege
- Länge:** 4 km; etwa 1,5 Stunden
- Einkehr:** Bänke entlang des Weges
und die Gastwirtschaft „Im alten
Rhododendrongarten“ laden
zum Verweilen ein.

►
**Findling mit
Wegweiser
Richtung
Sieversen**



Die Tour beginnt am Waldbad Sieversen, Ecke Hauptstraße/Quellenweg und führt zunächst durch einen Eichen-Buchen-Mischwald Richtung „Schwarzer Weg“/Reithalle. Rechts der Halle verläuft die Route auf dem Weg „An der Reithalle“ durch ein Wohngebiet, bis sie nach ca. 300 m in den Wald mündet. Bereits nach einem Kilometer führt dieser Weg über den „Hülsenberg“, die zweithöchste Erhebung der norddeutschen Tiefebene. Weiter geht es die „Bergstraße“ in westlicher Richtung geradeaus leicht bergab. Man passiert einen Querweg und zwei alte Grenzsteine bevor der Weg wieder ansteigt. Nach einem Kilometer trifft er auf einen breiten, befestigten Wanderweg, der nun nach rechts in nördliche Richtung eingeschlagen wird. Weiter wandert man durch einen Teil des „Buchenwaldkomplexes“ Regionalpark



▲
Die Großmodder-Eiche

Rosengarten“, der seit 2003 Naturschutz- und Flora-Fauna-Habitat-Gebiet ist. Nach der Hälfte der Gesamtstrecke erreicht man auf dieser Wanderung die „Großmodder-Eiche“ (Großmutter-Eiche). Hier befindet sich auch ein Findlingslehrpfad mit diversen Steinen aus Schweden und dem Baltikum. Auf der „Brandheide“ geht es nur wenige Meter Richtung Sottorf weiter, bevor man rechter Hand in den ersten Waldweg einbiegt. Die Wanderstrecke verläuft in südöstlicher Richtung auf federndem Waldboden



Rastplatz an der Großmodder-Eiche

durch den Mischwald, bis der Weg auf einen Reitturnierplatz trifft. Von hier aus führt die Route am Waldrand entlang Richtung Quellenweg und gibt die Sicht über die angrenzenden Felder und Wiesen frei. Die Tour endet nördlich des Waldbades und bietet die Möglichkeit, sich noch einmal an den von der Gemeinde installierten Fitnessgeräten am Quellenweg/

Ecke Heidschnuckenweg zu betätigen.

Sonstige Informationen:

Ab dem 15. Jahrhundert wurden die Forstgrenzen im heutigen „Regionalpark Rosengarten“ mit Grenzsteinen markiert. Vielleicht entdecken Sie ein paar der historischen Steine entlang des Weges.



Dagmar Bellut

Norddeutscher Wanderverband

Wanderfreunde Buchholz Nordheide

04108-6247

dagmar.bellut@t-online.de

Schwarzer Weg 13, 21224 Rosengarten

Unterwegs auf dem Burgenwanderweg

Land Brandenburg, Landkreis Potsdam-Mittelmark,
Naturpark Hoher Fläming – 55 km südwestlich von Berlin



ECKDATEN

- Ausgangspunkt:** Kranepuhl, Dorfstraße
an der Feldsteinkirche
- Endpunkt:** Lühnsdorf
Ausgangs- und Endpunkt werden
von der Burgenlinie 572 angefahren
- Charakter:** Leicht, etwa 50 Höhenmeter
- Wegebeschaffenheit:** Naturbelassene Wege
- Länge:** 4,5 km; etwa 1,5 Stunden
- Einkehr:** Bänke am Rande des Weges
und das idyllische Landhaus
„Alte Schmiede“ laden
zum Rasten ein.



Die weite Landschaft von oben



Das Symbol des Burgenwanderweges

Diese Wanderung startet in der Mitte der ersten Etappe des Burgenwanderweges von Bad-Belzig nach Lühnsdorf. Wanderer folgen auf der gesamten Strecke dem Burgenweg-Symbol. Nach dem Start an der Feldsteinkirche geht es für ca. 500 m über den Fußgängerweg der Dorfstraße auf Feldsteinwegen mit gut begehbaren Grasrändern. Weiter geht es über Feld- und

Waldwege sowie gras- und moosbewachsene Strecken. Vorbei am Schleiereulenturm, einer ehemaligen Trafostation. In der Mitte der Strecke geht es durch typisch märkische Wälder bis zum Klinkenberg. Findlinge, Feldsteine, Birken, Eichen und Obstbäume säumen den Wanderweg. Abwechselnde Eindrücke von Waldgebieten sowie der weiten Landschaft, die durch



in dieser Landschaft häufig zu finden. Von hier ist Lühnsdorf, der Endpunkt der Wanderung, schon zu erkennen. Hier laden die „Alte Schmiede“, die Backsteinkirche und ein Nachtwächterhäuschen zu weiteren Erkundungen ein.

Sonstige Informationen:

Die Burgenlinie 572 verbindet in den Sommermonaten freitags, samstags, sonntags und feiertags die Region zwischen Bad-Belzig und Wiesenburg. Weitere Informationen unter www.vbb.de oder 030-25414141. Gerne ist auch Frau Thäle bei der Planung und Realisierung von Wanderungen und Transfers behilflich. Weitere Informationen zur Wanderregion unter www.wandern-im-flaeming.de.

eiszeitliche Gletscheraktivität geprägt wurde, verstärken das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist. Vor dem letzten Abschnitt wird ein kleiner Bach überquert, der sich aus Sickerwasser speist. Das ist



Brigitte Thäle
Märkischer Wanderbund
Fläming-Havelland e.V.

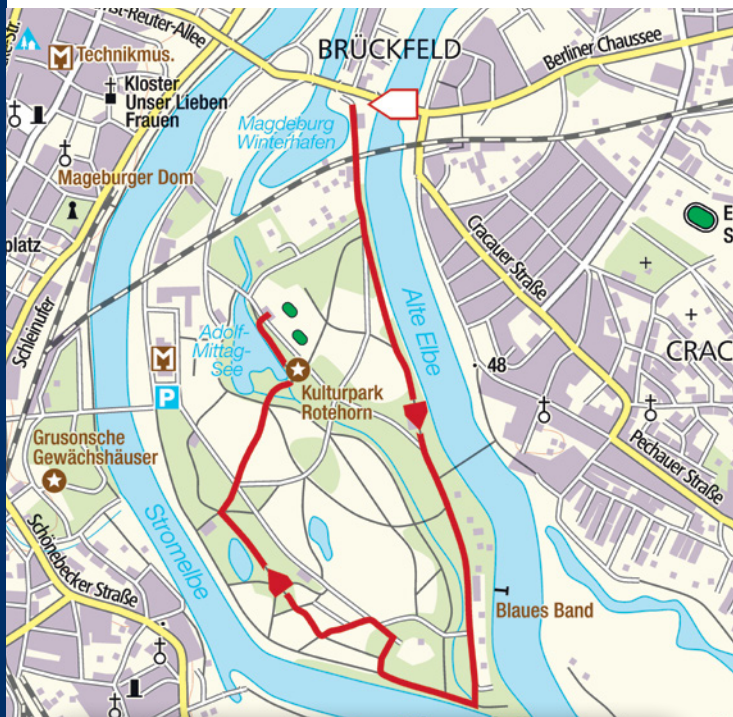
033841-43894 (auch AB)

b.thaele@gmx.de

Belziger Straße 25, OT Kranepuhl,
14806 Planetal

Das grüne Herz von Magdeburg

Sachsen-Anhalt, Landeshauptstadt Magdeburg



ECKDATEN

- Ausgangs-/Endpunkt:** Rastplatz am Eingang Stadtpark (Haltestelle Zollhaus; Linie 4,6)
- Charakter:** Leicht, wenige Höhenmeter
- Wegebeschaffenheit:** Hauptsächlich sandgeschlämmte Wanderwege und Wiesenwege
- Länge:** 6 km; etwa 2 Stunden
- Einkehr:** Mehrere Rastplätze laden an den verschiedenen Punkten zu einer Pause ein.



Die Tour startet am Rastplatz zum Eingang Stadtpark und führt auf dem Wanderweg entlang der alten Elbe bis zum Ruderbootshaus der SV Lokomotive Magdeburg. Weiter geht es in südlicher Richtung an den Bootshäusern und dem Haus der Athleten entlang zur Rotehornspitze. Die Taube Elbe liegt nun rechter Hand. An der Rotehornspitze teilen sich Elbe

▲
**Der Venus-Tempel am
Adolf-Mittag-See**

und Alte Elbe, um sich nach wenigen Kilometern wieder zu vereinen. Weiter geht es in nördlicher Richtung zum Fort XII, eine Befestigungsanlage aus dem Jahr 1850. Vor dem Fort lädt ein Rastplatz zur Pause ein. Danach geht es nach links um eine Anhöhe mit Drachenspielgeräten für



Kinder herum. Weiter führt der Weg zum Codehardteich und rechts über die Straße in Richtung Adolf-Mittag-See mit dem Venus-Tempel am Seeufer. Die Ausläufer der Tauben Elbe werden mithilfe von zwei Brücken überquert. Danach geht es entlang des Sees, der linker Hand liegt, zum Sportplatz „Seilerwiesen“. Auch hier



Brücke über die Taube Elbe

besteht die Möglichkeit zur Rast. Der Ausgangspunkt der Stadtwanderung ist von hier schnell wieder erreicht.

Sonstige Informationen:

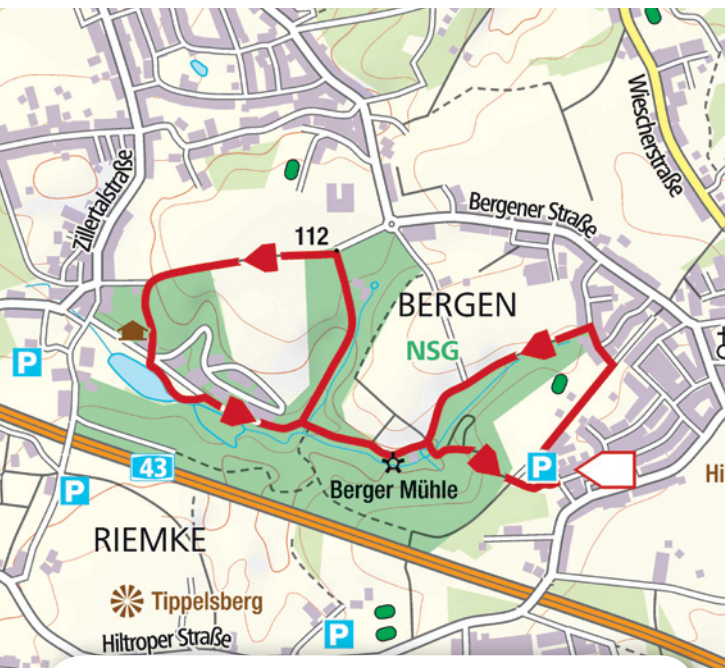
Ganz in der Nähe des Adolf-Mittag-Sees befindet sich die Stadthalle und ein 60 Meter hoher Aussichtsturm.



Klaus Ernst Beyer
Wanderbewegung Magdeburg e.V.
 0178-5276392
 beyerwan@web.de
 Eisvogelstr. 2a, 39110 Magdeburg

In der Stadt und trotzdem mitten in der Natur

Nordrhein-Westfalen, Ruhrgebiet, Bochum



ECKDATEN

- Ausgangs-/Endpunkt:** Wanderparkplatz an der Sportanlage Hunsrückstraße Bochum
- Charakter:** Leicht, ca. 68 Höhenmeter
- Wegebeschaffenheit:** Überwiegend Waldwege, einige Feld- und Wiesenwege
- Länge:** 4,2 km; etwa 1,5 Stunden
- Einkehr:** Im Verlauf der Wanderroute gibt es mehrere Bänke, die zu einer Pause einladen.





Die abwechslungsreiche Route startet am Wanderparkplatz an der Sportanlage Hunsrückstraße und führt durch das Naturschutzgebiet Tippelsberg/ Berger Mühle. Der Parkplatz wird in nordöstlicher Richtung zu den Sportplätzen verlassen. Nun folgt man dem Weg nach rechts, vorbei an den Sportfeldern. An der Weggabelung geht es links bis zum Ende des Weges. Hier biegen Wanderer wieder links ab und kommen an der Kleingartenanlage Zillertal und am Mühlenbach vorbei. Der Bach hat früher eine Mühle angetrieben und

ist Namensgeber des Naturschutzgebietes. Nach der Überquerung eines Baches geht es rechts ab in Richtung Norden. Hier läuft der Weg parallel zum Bach und endet an der Kreuzung mit der Bergener Straße. Dieser folgt man in linker Richtung durch freies Feld und biegt, wieder im Wald, bei nächster Gelegenheit links ab. An der nächsten Kreuzung hält man sich rechts, um zurück auf die Stembergstraße zu gelangen. Nun verläuft der Weg nach links parallel zu zwei Teichen und dem Dornburger Bach. Zurück geht es



Morgenstimmung im Naturschutzgebiet



Ausblick in die Industriekulisse

auf dem bereits bekannten Wegstück auf der Stembergsstraße bis kurz hinter die ehemalige Mühle. In einer Kurve nach Norden wird die Stembergsstraße auf einem Weg nach Osten verlassen. Dieser führt über einen weiteren Bach und erreicht bald eine Kreuzung, die geradeaus überquert wird. Ein schmaler

Pfad bringt den Wanderer über eine kleine Lichtung zurück zum Wanderparkplatz.

Sonstige Informationen

Die wenigen Höhenmeter der Route belohnen mit einer schönen Aussicht in die Industriekulisse des nordwestlichen Ruhrgebietes.



Andrea Voß
Sauerländischer Gebirgsverein
Bochum-Süd

0176-52939417

andrea-voss@unitybox.de

Im Vogelspoth 24, 44867 Bochum

Hochheidetour im Gesundheitsklima

Nordrhein-Westfalen, Hochsauerlandkreis, Winterberg-
Niedersfeld – 25 km südöstlich von Arnsberg



ECKDATEN

Ausgangs-/Endpunkt:	Hochheide-Hütte Niedersfeld
Charakter:	Leicht, ca. 66 Höhenmeter
Wegebeschaffenheit:	Ausschließlich naturbelassene Wege
Länge:	4,8 km; etwa 1,5 - 2 Stunden
Einkehr:	Die Hochheide-Hütte Niedersfeld bietet Speisen und Getränke.



▲ Einblicke in die Hochheide-Landschaft

Vom Wanderparkplatz Hochheide startet die Tour über den Wanderweg H3 mit leichtem Anstieg Richtung Clemensberg. Von ca. 839 m Höhe kann der Blick weit in die Ferne bis zum Rothaarkamm schweifen. Aber auch direkt vor den Füßen lässt sich Erdgeschichtliches erspähen. Der Abbau von Diabas, einem vulkanischen Gestein, erfolgt direkt am Clemensberg. Weiter geht es links über den Naturweg NH direkt durch



▲ Heidschnucken entlang des Weges

das Naturschutzgebiet Neuer Hagen. Hier biegt man nach ca. 300 m rechts ab und folgt der Beschilderung zur Hoppeckequelle. Das einmalige Landschaftsbild mit Heidelandschaft und Hochmoorgebiet lässt die Gedanken um Flora, Fauna und Geschichte kreisen. Die Hoppeckequelle



Die Hoppeckequelle am Rande des Weges

oder später das Heidekreuz laden zum Verweilen ein. Nun geht es ca. 400 m zurück, um dann dem NH/T rechts zu folgen. Nach knapp 600 weiteren Metern geht es links den NH/T an den Wüstungen Neuer Hagen vorbei bis zum Heidekreuz. Vom Heidekreuz geht es ca. 400 m durch das Waldstück den NH/T weiter,

um dann links den Weg zur Hochheidehütte und Wanderparkplatz zu gehen.

Sonstige Informationen:

Luft und Klima in Niedersfeld weisen Eigenschaften auf, die für Erholung und Gesundheit förderlich sind. Deshalb ist Niedersfeld ein staatlich anerkannter Luftkurort.



Ingobert Balkenhol

Sauerländischer Gebirgsverein

02962-908510

gesundheitswandern@gmx.de

Mühlhofweg 14, 59939 Olsberg

Die Wiesentour durch die Urdenbacher Kämpe

Nordrhein-Westfalen, Landeshauptstadt Düsseldorf,
Stadtteil Urdenbach



ECKDATEN

- Ausgangs-/Endpunkt:** Wanderparkplatz „Piel´s Loch“ am Baumberger Weg in Düsseldorf-Urdenbach (Buslinie 788, Haltestelle Mühlenplatz)
- Charakter:** Leicht, wenige Höhenmeter
- Wegebeschaffenheit:** Naturbelassene Wege
- Länge:** 5,5 km; etwa 2 Stunden
- Einkehr:** Der Biergarten des Restaurants „Extratour“ lädt bei schönem Wetter zur Erfrischung ein.



Zunächst wird der Urdenbacher Altrhein überquert und unmittelbar nach der Brücke geht es links Richtung Hellerhof. Nach etwa 500 m wird der Weg verlassen und es geht rechts ab auf einen Wiesenpfad. Hier beginnen die Bürgeler Wiesen, auf denen von Frühling bis Sommer viele Wildkräuter wachsen. Im Herbst ist die Fläche von Herbstzeitlosen lila eingefärbt. Vorbei geht es an Schwarzpappeln und Kopfweiden. Im Sommer erfreut der Gesang der Feldlerche die Wanderer. Am Ende der Wiesen beginnt ein Feldweg, der direkt nach Überquerung der Straße auf „Haus

Bürgel“, ein altes Römerkastel, trifft. Bei Bedarf kann dort eine Toilette aufgesucht werden. Wer Zeit hat, kann sich auch über die Arbeit der Biologischen Station informieren, die hier untergebracht ist. Weiter führt der Weg vorbei an einem kleinen Hartholz-Auenwald. Hier ist auch der Pirol zu Hause. Auf dem weiteren Weg geht es nun an Äckern vorbei. Dann erreicht man die wunderschönen Streuobstwiesen an der „Engen Gasse“. Dieser folgt der Wanderer bis zur Straße. Ist diese überquert, führt der Weg noch durch ein Wiesengebiet, das von Schafen und Ziegen beweidet wird. Danach



dauert es auch nicht mehr lange, bis der Weg am Urdenbacher Altrhein erreicht wird. Hier wird links abgebogen und nach wenigen Minuten ist man wieder am Ausgangspunkt der Wanderung.

Sonstige Informationen:

Die Urdenbacher Kämpe ist ein Naturschutzgebiet mit 316 Hektar Fläche. Sie besteht

▲ Die Urdenbacher Kämpe ist Überschwemmungsgebiet des Rheins

aus einem nicht eingedeichten Überschwemmungsgebiet des Rheins und ist ein typisches Stück alter niederrheinischer Kulturlandschaft. Das Gebiet ist Heimat vieler Pflanzen- und Tierarten, die anderenorts selten geworden sind.



Otto Bremm

Sauerländischer Gebirgsverein, Düsseldorf

0211-75844715

o.bremm@yahoo.de

Carlo-Schmid-Str. 112, 40595 Düsseldorf

Die Wiege des Mains: Wo roter und weißer Main zusammenfließen

Bayern, Oberfranken, Kulmbach – 25 km nordwestlich von Bayreuth



ECKDATEN

Ausgangs-/Endpunkt:	Parkplatz Naherholungsgebiet Oberauhof, Kulmbach/Mainleus
Charakter:	Leicht, wenige Höhenmeter
Wegebeschaffenheit:	Überwiegend Wiesen- und Waldwege
Länge:	5 km; etwa 1,5 Stunden
Einkehr:	Ein Kiosk am See sowie ein Rastplatz am Zusammenfluss von rotem und weißem Main laden zum Verweilen ein.



Unterwegs auf dem Frankenweg

Die Tour startet am Parkplatz des Naherholungsgebiets „Mainaue“ in Oberauhof, Ortsansässigen auch bekannt als „Kieswäsch“. Der Weg führt zunächst entlang des kleinen Badesees bis nach Oberauhof. Hier wird das Seeufer verlassen und man gelangt über einen wunderschönen Weg durch Wiesen zu dem Punkt, an dem roter und weißer Main sich vereinen und als der Main weiterfließen. Schautafeln und Sitzgruppen laden zur Information und zum Verweilen ein. Weiter geht es, vorbei an einem ehemaligen Wasserkraftwerk auf schmalem Pfad, hoch zu Schloss Steinenhausen. Das Schloss beherbergt

die Dienststelle Kulmbach des Bayerischen Landesamtes für Umwelt. Von hier aus geht es auf dem Frankenweg oberhalb der Mainaue Richtung Melkendorf weiter. Noch einmal wird der weiße Main überquert. Auf dem anderen Uferweg des Badesees geht es zurück zum Parkplatz.

Sonstige Informationen:

Der Badensee ist zu jeder Tageszeit ein schöner Ort, um sich zu erholen und zu verweilen. Besonders schön ist es hier jedoch bei Sonnenuntergang.



Carola Schmidt

Frankenwaldverein – Ortsgruppe Presseck

0170-8686259

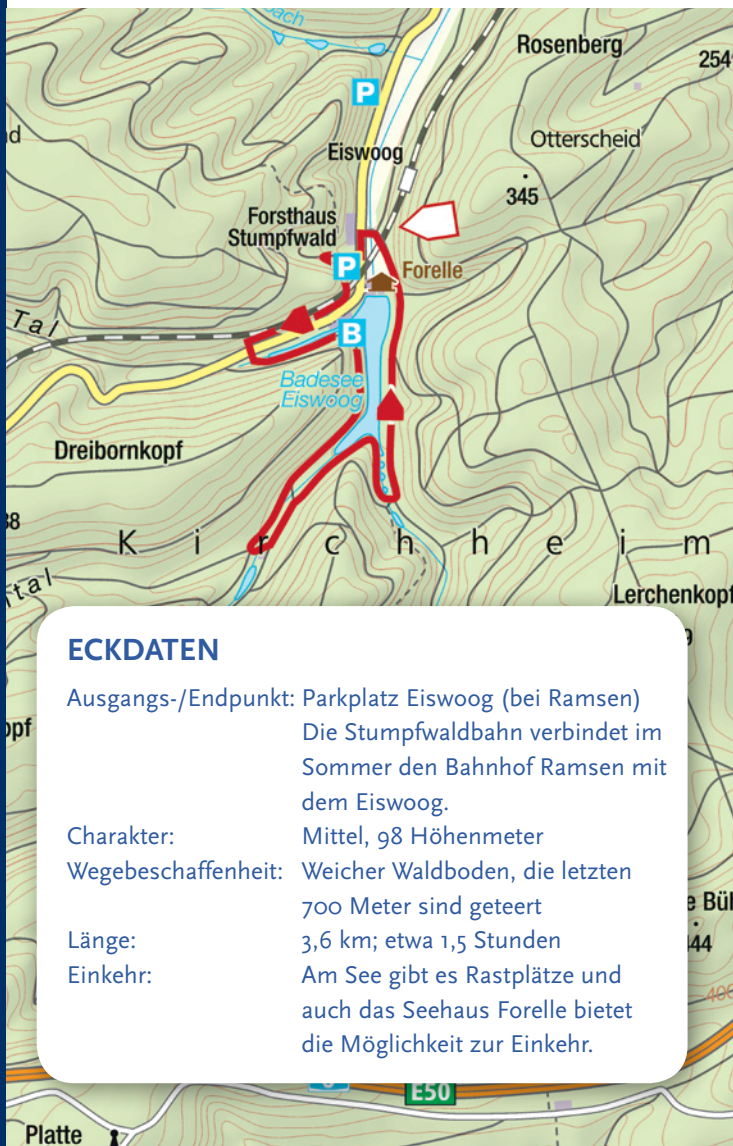
schmidt.carola@gmx.de

E.-C. Baumann Straße 22,

95326 Kulmbach, Oberfranken

Verträumter Eiswoog im Stumpfwald

Rheinland-Pfalz, Donnersbergkreis, Naturpark Pfälzerwald,
Ramsen – 40 km südwestlich von Worms



ECKDATEN

Ausgangs-/Endpunkt: Parkplatz Eiswoog (bei Ramsen)

Die Stumpfwaldbahn verbindet im Sommer den Bahnhof Ramsen mit dem Eiswoog.

Charakter: Mittel, 98 Höhenmeter

Wegebeschaffenheit: Weicher Waldboden, die letzten 700 Meter sind geteert

Länge: 3,6 km; etwa 1,5 Stunden

Einkehr: Am See gibt es Rastplätze und auch das Seehaus Forelle bietet die Möglichkeit zur Einkehr.



Die Tour führt über die Markierung „11“ (Rundwanderweg) über die L395 ca. 300 m an der Eiswoogbrücke hoch. Von hier hat man einen herrlichen Ausblick über den naturbelassenen Bade- und Natursee Eiswoog. Der Pfad führt ca. 400 m weiter den Berg hinunter und kreuzt erneut die L395. Sodann folgt man einem naturbelassenen Weg um den Eiswoog herum. Herrliche Ausblicke auf das Seehaus Forelle und verträumte Nischen laden den



Der Eiswoog mit dem Seehaus Forelle

Wanderer zum Verweilen ein. Am Ostufer des Sees ist eine Plattform in den See gebaut – ein wunderschöner Aussichtspunkt, an dem man mit viel Glück den selten gewordenen Eisvogel sehen kann. Der See ist Teil des Biosphärenreservats Naturpark Pfälzerwald Nordvogesen.

Sonstige Informationen:

Eine besondere Sehenswürdigkeit ist die „historische Puppenstube“ im Seehaus Forelle.



Jürgen Wachowski
Pfälzerwald-Verein

Ortsgruppe Ramsen e.V., Otterberg e.V.

0171-4768674

wachroh@t-online.de

Baumstraße 19, 67697 Otterberg

Die Augen der Vulkaneifel entdecken

Rheinland-Pfalz, Eifel, Weinfelder Maar – 70 km südwestlich von Koblenz



ECKDATEN

- Ausgangs-/Endpunkt: Parkplatz am Weinfelder Maar, Daun
- Charakter: Anspruchsvoll, 138 Höhenmeter
- Wegebeschaffenheit: Überwiegend Wiesen- und Waldwege
- Länge: 4,9 km; etwa 2 Stunden
- Einkehr: Ruheliegen am Markkreuz und Relaxliegen auf dem Mäuseberg laden zum Rasten ein.



Das Weinfelder Maar

Der Parkplatz wird südlich über einen Fußweg mit der Beschilderung „Flugplatz Senheld“ verlassen. Der Wanderer überquert die K15 und biegt rechts Richtung Flugplatztower ab. Vor der Fliegerklausen zweigt der Weg links ab, führt ca. 200 m leicht bergab und mündet in einen quer verlaufenden Wirtschaftsweg, dem man nach rechts folgt. Nach ca. 250 m geht es auf dem Wanderweg Nr. 6/ Mehren, der von links kommt, an den Garagen des Flugplatzes vorbei. Leicht bergauf liegt die Start- und Landebahn linker Hand. Es folgt offenes Gelände und

auf der rechten Seite die Beschilderung „Maarkreuz“. An dieser Stelle rechts auf einen Wiesenweg einbiegen, der zum Maarkreuz führt. Von dort folgt man dem Maare-Glück Weg zum Weinfelder Maar. Nach Überquerung der L64 passiert man rechts der Besucherplattform ein Drehtor und folgt links einem schmalen Pfad, dem Vulkanweg 13 und Rundwanderweg Nr. 5/ Daun. An der nächsten Weggabelung wird der Maar-rand verlassen und es geht links wieder durch ein Drehtor. Nach ca. 150 m leicht bergab



Der „Dronketurm“ am Wegesrand

biegt der Weg rechts auf einen Wirtschaftsweg, dem man bis zum Ende der Buschreihen folgt. An der nächsten Gabelung rechts halten, bis zur Beschilderung „Eifelsteig“. Hier beginnt der Panoramaweg mit leichtem Anstieg zum „Dronketurm“. Hinter dem Turm wird ein Holzgatter passiert. Über das Plateau geht es bis zum Aussichtspunkt mit Blick zum Weinfelder Maar. Vor dem Holzgeländer biegt der Steig links ab und führt über einen schmalen Pfad hinab zur Weinfelder Kapelle.

Hinter Kapelle und Friedhof wird der Ausgangspunkt der Wanderung erreicht.

Sonstige Informationen:

Den Parkplatz am Weinfelder Maar erreicht man von Daun der Beschilderung Dauner Maare und später Weinfelder Maar folgend. Aus Richtung Koblenz über die BAB A1/A48 bis Abfahrt Mehren, weiter auf der B428 Richtung Mehren und Daun. Hinter der Ortschaft Mehren links abbiegen und über die K15 zum Weinfelder Maar/ Flugplatz Senheld.



Winfried Balzert

Eifelverein – Ortsgruppe Daun

06596-961930

vulkaneifel-wanderfuchs@t-online.de

Hadelwies 14, 54552 Üdersdorf

Rechts und links der Jagst

Baden-Württemberg, Landkreis Schwäbisch-Hall,
Kirchberg an der Jagst – 65 km östlich von Heilbronn



ECKDATEN

Ausgangs-/Endpunkt:	Caravanparkplatz an der Hohenloher Straße
Charakter:	Anspruchsvoll, 132 Höhenmeter
Wegebeschaffenheit:	Hauptsächlich naturbelassene Wege
Länge:	4,5 km; etwa 1,5 Stunden
Einkehr:	Ein Grillplatz mit Spielplatz lädt zum Verweilen ein.



Vom Parkplatz startet die Wanderung in südwestlicher Richtung auf geteertem landwirtschaftlichem Weg aufwärts bis zur Landstraße. Dort geht es auf dem linken Gehweg, parallel zur Hohenloher Straße, weiter bergan. Der Gehweg wird nach links verlassen, wo die Hohenloher Straße eine rechte Spitzkehre Richtung Frankenplatz durchläuft. Hier wird der Weg auf ca. 40 m sehr schmal und es geht weiterhin bergan. Oben angelangt geht es wieder nach links und man folgt der Markierung mit dem roten Kreuz auf weißem Grund. Nach ca. 100 m wird ein Aussichtspunkt mit einer Bank erreicht. Es geht weiter auf halber Höhe des Tales am Waldrand. An der Gabelung geht es rechts in den Wald. Nach ca. 50 m wird ein Waldweg im spitzen Winkel überquert und man folgt

einem schmalen Pfad, der auf der anderen Seite abschüssig ins Tal verläuft. Die Jagst wird mit einer ortsüblichen Archebrücke überquert und es geht auf der anderen Seite auf den Waldrand zu. Im Wald geht es wenige Meter aufwärts und dann rechter Hand auf den Weg. Nach 400 m geht es links durch einen Durchbruch und danach gleich wieder links. Dieser Weg verkümmert nach 300 m zu einem schmalen Trampelpfad. Nun folgt man diesem immer leicht bergan, bis von links ein weiterer Pfad im spitzen Winkel darauf stößt. Weiter geht es auf diesem von links kommenden Weg wieder zurück. Zuerst leicht erhöht, nach kurzer Zeit geht es dann aber an Weißbuchen und Eichen entlang sanft abwärts. Nach einigen Minuten erreicht man eine mit Gras verwachsene



Blick auf Kirchberg

Rückegasse, die weiter ins Tal führt. Bei der T-Kreuzung geht es nach links auf einen Fahrweg Richtung Süden. Auf der rechten Seite kommt wieder die Archebrücke in Sicht, die überquert wird. Es geht leicht bergan und am Waldrand rechts, nach ca. 250 m dann steil bergauf. Oben angekommen hält man sich auf dem geteerten Weg leicht links, der nach wenigen Metern wieder Richtung Norden verlassen wird (bei feuchtem Wetter sollte man hier geradeaus zum Ausgangspunkt der Wanderung laufen). Am Ende des Weges folgt man dem Wiesenweg nach links gerade auf den Sophienberg zu. Nun muss der schmale Weg zwischen Sophienberg und Jagst bewältigt werden. Nach der Überschreitung eines kleinen



Archebrücke über die Jagst

Holzstegs geht es auf einem befestigten Weg weiter. Am Ende dieses Weges geht es an einem Hinterhof vorbei, auf die Adelheidstraße, Richtung Westen. Nach ca. 400 m erreicht man rechter Hand wieder den Ausgangspunkt der Wanderung.

Sonstige Informationen:

Die liebevoll sanierte Altstadt von Kirchberg an der Jagst lockt mit Bürgerhäusern vom Mittelalter bis zum Klassizismus. Das ehemalige Residenzschloss und der barocke Hofgarten mit Orangerie laden zum Träumen ein.



Ralf Glasbrenner

Schwäbischer Albverein –

Ortsgruppe Kirchberg/Jagst

07954-926898

ralf.glasbrenner@t-online.de

Im Espele 11, 74592 Kirchberg/Jagst

Rund um das UNESCO Weltkulturerbe Kloster Maulbronn

Baden-Württemberg, Enzkreis, Maulbronn – 20 km
nördlich von Pforzheim



ECKDATEN

Ausgangs-/Endpunkt: Kloster Maulbronn, Klostertor

Charakter: Mittel, 100 Höhenmeter

Wegebeschaffenheit: Naturbelassene Wege

Länge: 5 km; etwa 2 Stunden

Einkehr: Das Kloster Maulbronn
beherbergt mehrere Restaurants.



Auf dieser gelenkschonenden Gesundheitswanderung wird guttunende sportliche Aktivität mit besonderen Kultur- und Naturerlebnissen verbunden. Zunächst wird der Klosterhof an der linken Seite, vorbei am Rathaus, zur Alten Mühle hin überquert. Auf einer engen Treppe geht es zum Wehrgang hoch und über eine kleine Brücke auf einen schmalen Weg. Auf diesem geht es bis zum „Tiefen See“. Dort angekommen geht es links auf einem leicht ansteigenden Serpentinweg weiter, bis dieser an der Wirtschaftsstraße auf den Hauptwanderweg 8 (HW 8, roter Balken) trifft. Nun geht es weiter auf dem HW 8 nach rechts, an historischen Ruhebänken aus Maulbronner



Das UNESCO Weltkulturerbe Kloster Maulbronn

Sandstein vorbei, nach links in eine Landschaft der besonderen Art. Auf weichen Waldpfaden und bequemen Forstwegen, immer der Markierung des HW 8 folgend, bewegen sich die Wanderer auf der „Keuperinsel“ Naturpark Stromberg-Heuchelberg hin zu ausgewählt schönen Plätzen. Nach etwa zwei Kilometern trifft der Weg auf einen Forstweg, diesem folgt man scharf links für ca. 500 m bis zu einer Kreuzung. Weiter geht es links auf dem Weg mit der Markierung des roten Kreuzes, die „Eppinger Linien“ (eine befestigte Verteidigungslinie aus dem



17. Jahrhundert) und die „Rote Straße“ (einen alten Römerweg) streifend, bis zu einer großen Kreuzung mit der Markierung des Eppinger Linienwegs (brauner Wehrturm auf beigem Grund). Nach wenigen Metern leicht bergab wird der Weg mit dem roten Kreuz verlassen und es geht links auf einen Pfad. Auf dem Eppinger Linienweg wird ein toller Rast- und Aussichtspunkt oberhalb der historischen Klosterweinberge erreicht. Mit dem Gefühl, etwas gutes für Körper

und Geist getan zu haben, gelangen die Wanderer – mit einer schönen Aussicht über Maulbronn – bergab über den grasbewachsenen Weinbergsweg wieder zum Ausgangspunkt am Kloster Maulbronn.

Sonstige Informationen:

Das Kloster Maulbronn gilt als die am besten erhaltene mittelalterliche Klosteranlage der Zisterzienser nördlich der Alpen. Seit 1993 hat es den Rang als UNESCO Weltkulturerbe inne. Das Kloster kann besichtigt werden.



Stephan Späth

07043-2566

spaeth-stephan@t-online.de

www.stephan-spaeth-wandertouren.de

Reutstraße 36

75433 Maulbronn-Schmie

IMPRESSUM

© 2014 Novartis Consumer Health GmbH

1. Auflage 2014

Bildnachweise: © iStock.com/bikec, © Patrizia Tilly/fotolia.com, © Voltaren®, © blueringmedia/fotolia.com, © iStock.com/kupicoo, © Voltaren®, © iStock.com/ImageSource, © Olympixel/fotolia.com, © Jörg Hackemann/fotolia.com, © SG-design/fotolia.com, © Voltaren®, © iStock.com/RollingEarth, © F. Pohl, © J. Wachowski, © Voltaren®, © iStock.com/pop_jop, © D. Bellut, © Landkreis Potsdam-Mittelmark, © Landkreis Potsdam-Mittelmark, © B. Thäle, © Giorgia/fotolia.com, © iStock.com/Oleg Senkov, © K.E. Beyer, © A. Voß, © I. Balkenhol, © Roland T. Frank/fotolia.com, © O. Bremm, © C. Schmidt, © J. Wachowski, © W. Balzert, © LudwigChrist/fotolia.com, © R. Glasbrenner, © H.D.Volz/fotolia.com, © S. Späth.

Titelbild: © Voltaren®

Kartenausschnitte: ©KOMPASS Karten GmbH, Innsbruck

Alle Angaben und Routenbeschreibungen wurden nach bestem Wissen gemäß unserer derzeitigen Informationslage gemacht. Die Touren wurden sehr sorgfältig ausgewählt und beschrieben, Schwierigkeitsgrade werden im Text angegeben. Es können jedoch Änderungen an Wegen und im aktuellen Naturzustand eintreten. Kartenbenutzer müssen darauf achten, dass sich aufgrund ständiger Veränderungen die Wegzustände bezüglich Begehrbarkeit nicht mit den Angaben in der Karte decken müssen. Bei der Fülle des bearbeiteten Materials sind daher vereinzelte Fehler und Unstimmigkeiten nicht vermeidbar. Die Verwendung dieses Tourenbuchs erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr, somit eigenverantwortlich. Eine Haftung für etwaige Unfälle oder Schäden jeder Art wird nicht übernommen.

Novartis Consumer Health GmbH

Zielstattstraße 40

81379 München

Sie erreichen unser Medical Contact Center unter:

Telefon: 089 / 7877 209

Telefax: 089 / 7877 304

E-Mail: medical.contactcenter@novartis.com

827120/03/15



Voltaren Schmerzgel® mit der Zweifach-Wirkung.
Stoppt den Schmerz und bekämpft
seine häufigste Ursache, die Entzündung.

Voltaren® ^{*}
WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG

*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

NOVARTIS **Voltaren Schmerzgel® 1,16 % Gel**, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.
(Wirkstoff: Diclofenac, Erwachsene: Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen od. Prellungen in Folge stumpfer Traumen, z.B. Sport- u. Unfallverletzungen; der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder, Muskelansätze u. Gelenkkapseln) bei Arthrose der Knie- u. Fingergelenke; bei Epicondylitis (Entzündung der Sehnenansätze im Bereich des Ellenbogens, auch Tennisellenbogen bzw. Golferellenbogen genannt); bei akuten Muskelschmerzen z.B. im Rückenbereich. Jugendliche über 14 J.: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen od. Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Enthält Propylenglycol. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: VOL5-E05. **Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München.**