



## Ihre Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden

Unter Terrainkur versteht man ein dosiertes Training von Herz und Kreislauf auf eigens dafür bestimmten Wegen unter Einbeziehung des positiven Heilklimas. Sie zeichnet sich durch ein normales mitunter sportliches Gehen auf Wegen mit unterschiedlichem Profil aus. Durch das Terraintraining wird primär eine verbesserte Ausdauerleistungsfähigkeit sowie eine Stabilisierung des Immunsystems angestrebt. Ein Absinken der Pulswerte, eine verbesserte Durchblutung des Herzmuskels, eine höhere Sauerstoffaufnahme, eine Vergrößerung des Atemvolumens, eine Verbesserung der Stoffwechselforgänge im Körper und eine schnellere Erholungsfähigkeit sind wichtige nachweisbare Ergebnisse einer gesteigerten Ausdauerleistungsfähigkeit.

Auch für den Bewegungsapparat werden beim Terraintraining positive Wirkungen erreicht. Beim Gehen oder Wandern werden durch

den rhythmisch-dynamischen Wechsel zwischen Belastung und Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken positive Reize gesetzt. Es entsteht eine verbesserte Ernährungssituation für die beteiligte Muskulatur, die Strukturen der Wirbelsäule einschließlich der Bandscheiben sowie für die beteiligten Gelenke.

Die Bewegung an frischer Luft unter den Klimareizen von Sonne, Wind, Wärme, Kälte und vielleicht auch einmal durch Regen üben wichtige Reize auf unser Immunsystem aus und tragen zu einem besseren Wohlbefinden bei.

Terraintrainingsstrecken zeichnen sich durch unterschiedliche Länge, Steigungen sowie Höhenunterschiede aus und erhalten dadurch unterschiedliche Prädikate.

Wer weniger gut trainiert ist, sollte sich am Anfang natürlich auch eine leichtere Strecke auswählen.

Grundsätzlich kann man durch eine Veränderung des Gehtempo den Anstrengungsgrad oder die Belastungsintensität steuern, so dass man auch schwierigere Passagen bewältigen kann, wenn man die Geschwindigkeit genügend reduziert. Ein wichtiges Ziel beim Terraintraining ist es, das Gefühl für die richtige Belastungsintensität (das richtige Tempo) zu schulen.

Was das richtige oder angemessene Gehtempo beim Terraintraining anbetrifft, kann man sich an die Regeln halten, die allgemein für ein Ausdauertraining gelten:

- Sie sollten sich bei der Belastung noch wohl fühlen.
- Die Atmung sollte so sein, dass Sie sich bei der Belastung noch unterhalten können.
- Wenn Sie das Pulsessen beherrschen, bietet sich als weitere Möglichkeit die Kontrolle der richtigen Intensität über die Pulsfrequenz an.

Sofern Sie keine Vorerkrankungen am Herz-Kreislauf-System haben, kann man als Trainingsempfehlung für eine Ausdauerbelastung folgende Pulsformel nutzen:  
60% bis 70% von (220 minus Lebensalter)

Für eine 50-jährige Person bedeutet dies konkret:  
- man berechnet zunächst  $220 - 50 = 170$   
- 60% von 170 = 102  
- 70% von 170 = 119

Für diese Person wäre es sinnvoll, beim Terraintraining eine Frequenz von 102 bis 119 Pulsschläge pro Minute zu erreichen.

Sofern Vorerkrankungen am Herz-Kreislauf-System bestehen oder Medikamente eingenommen werden, welche die Pulsfrequenz beeinflussen (z. B. Betarezeptorenblocker) gilt diese Pulsformel nicht. In diesem Falle sollten Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt informieren.

Zum Beginn und zum Abschluss der Gehstrecke sollten gymnastische Übungen zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur durchgeführt werden.



Alle Terrainkurwege eignen sich auch hervorragend als Wanderwege. Reizvolle Aussichtspunkte, schöne Rastplätze und Einkehrmöglichkeiten bieten ein umfassendes Landschaftserlebnis



Die Terrainkurwege 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10 und 12 bieten sich als Nordic Walking Strecken an.

TKW  
3, 5, 9, 11

