

Das Terrainkurgebiet im Luftkurort Stützerbach



Einmal tief durchatmen, bitte.

Diese Empfehlung sollte man wörtlich nehmen, denn wer in Stützerbach weilt, dem offenbart sich ein wahrer Gesundheitsbrunnen: Nach einem Luftgutachten des Deutschen Wetterdienstes zählt Stützerbach zu den besten 20 Prozent aller deutschen Luftkurorte.

Der Ort schlängelt sich durch das Tal der Lengwitz, einem Oberlauf und Quellfluss der Ilm. Zum beliebten Rennsteig sind es gerade mal drei Kilometer – Stützerbach selbst liegt in einer Höhe von 600 bis 800 Meter. Das Terrainkurgebiet ist eingebettet in den ausgedehnten Wäldern des UNESCO-Biosphärenreservats Thüringer Wald, welches sich durch urwüchsige Landschaft, glasklare Bäche sowie eine interessante Pflanzen- und Tierwelt auszeichnet.

Stützerbach ist geprägt durch das Leben und Wirken von Goethe, seiner Glastradition und seiner Verbundenheit zur Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp. Tanken sie auf und erleben Sie Glücksmomente – ob bei aktiver Erholung, beim Wandern, Radfahren oder Entspannen in unserem Ort. Freuen Sie sich auf erlebnisreiche Urlaubstage bei uns.

Wir heißen Sie herzlich willkommen!



Terrainkurweg TK1 – Teststrecke

Charakteristik: sehr kurzer, stark fordernder Zielweg ♥
Weglänge: 0,8 km **Gehzeit:** 15 min

Beschreibung: ansteigende Trainingsstrecke aus der Ortslage zum Ortsausgang – Richtung Auerhahn zurück zum Ausgangspunkt

Landschaftserleben: Am Mühlberg führt der Trainingsweg durch den Wald und eröffnet vom Waldrand herrliche Ausblicke auf den Ort.

Attraktionen am Weg: traditionelle Laufstrecke zur individuellen Ermittlung des Trainingszustandes bei Kontrolle der Pulsfrequenzmessung, Besuch des Heimat- und Glasmuseums

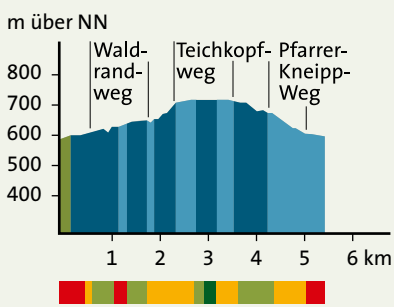


Terrainkurweg TK2 – Rundweg Teichkopf

Charakteristik: fordernder Weg ♥♥
Weglänge: 5,4 km **Gehzeit:** 1 h 30 min

Beschreibung: Der Trainingsweg führt um die ortsnahe Erhebungen Schlossberg und Teichkopf zurück in den Ort.

Landschaftserleben: vielfältige Landschaftsbilder, wechselnde Höhenrücken und Taleinschnitte mit offen Ausblicken auf den Ort und die umliegenden walddreichen Berge



Attraktionen am Weg: Goethemuseum, Kneippanlage Tretbecken & Armbad, AtemWeg, Schlossbergblick, Heimat- und Glasmuseum



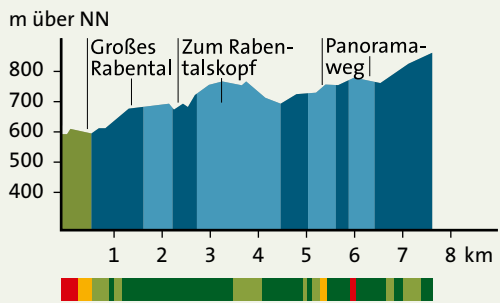
Terrainkurweg TK3 – Zum Kickelhahn

Charakteristik: stark fordernder Weg ♥♥
Weglänge: 7,7 km **Gehzeit:** 2 h 05 min

Beschreibung: anspruchsvoller, öfters ansteigender Trainingsweg zum Kickelhahn, zurück in den Ort

Landschaftserleben: abwechslungsreiche Wegführung durch Mischwald mit Ausblick auf den westlichen Thüringer Wald, mit einer Teilstrecke des Goethewanderweges

Attraktionen am Weg: Ausblick zum Schneekopf oberhalb des Großen Rabentals, Rastplatz Hirtenwiese, Museum Jagdhaus Gabelbach, Goethehäuschen, Kickelhahnturm. Von der Aussichtsplattform hat man einen eindrucksvollen Ausblick auf die Goethestadt Ilmenau.



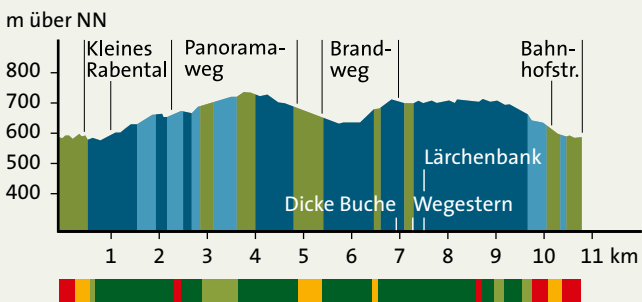
Terrainkurweg TK4 – Panoramaweg

Charakteristik: langer, fordernder Weg ♥♥
Weglänge: 10,8 km **Gehzeit:** 1 h 50 min

Beschreibung: schöner Rundweg um den Luftkurort Stützerbach, durch das kleine Rabental, über den Mühlberg zum Auerhahn, Armbad, Massemühle, Dicke Buche, Sportplatz Lauersberg zum Naturbad zurück in den Ort

Landschaftserleben: abwechslungsreiche Wegführung durch Mischwald mit Ausblick auf den westlichen Thüringer Wald, herrlichen Ausblicken auf den Ort. Bei klarer Sicht sind Schmücke und Schneekopf zu sehen.

Attraktionen am Weg: Ausblick zum Schneekopf, Sitzgruppen und Armbad am Weg, Taubachtal, Naturbad mit natürlichem Quellwasser, Minigolfanlage, Spielplatz und großer Liegewiese, Heimat- und Glasmuseum



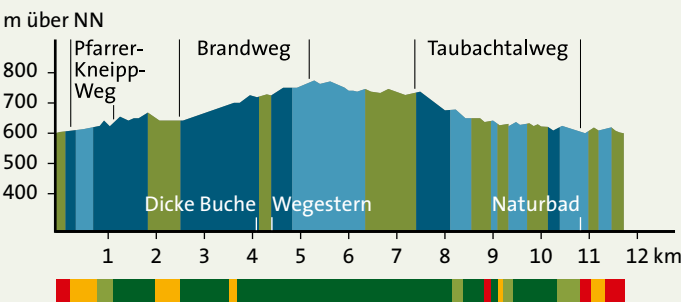
Terrainkurweg TK5 – Westring

Charakteristik: langer, fordernder Weg ♥
Weglänge: 11,7 km **Gehzeit:** 1 h 55 min

Beschreibung: Der Rundweg steigt nach ebener Anlaufstrecke zum Brandweg an, führt über die Dicke Buche in Rennsteignähe über die Taubacher Wand talwärts über das Taubachtal zurück in den Ort.

Landschaftserleben: abwechslungsreiche Wegführung durch Mischwald und ausgedehnte Wiesen mit Ausblicken in Rennsteignähe im UNESCO-Biosphärenreservats Thüringer Wald

Attraktionen am Weg: Dicke Buche – geschichtsträchtiger Standort, Taubachtal, Naturbad mit natürlichem Quellwasser, Minigolfanlage, Spielplatz und großer Liegewiese, Heimat- und Glasmuseum



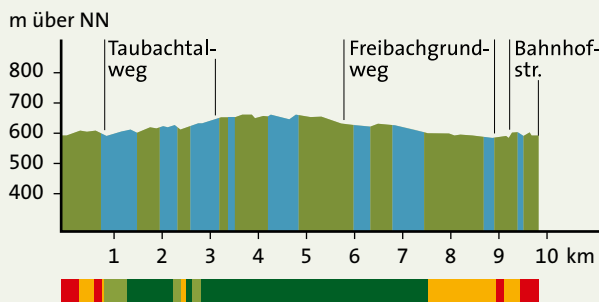
Terrainkurweg TK6 – Rosenkopfschleife

Charakteristik: langer, leichter Weg, Aufbautraining ♥
Weglänge: 9,8 km **Gehzeit:** 1 h 40 min

Beschreibung: leichter Trainingsweg entlang des Taubachtales über den Kleinen Rosenkopf weiter in das Freibachtal zum Naturbad zurück in den Ort

Landschaftserleben: abwechslungsreiche Wegführung durch Mischwald und ausgedehnte Wiesen im UNESCO-Biosphärenreservats Thüringer Wald

Attraktionen am Weg: Biotop Freibachtal mit besonderen Tier- und Pflanzenarten, Armbad Taubachtal, Naturbad mit natürlichem Quellwasser, Minigolfanlage, Spielplatz und großer Liegewiese, Heimat- und Glasmuseum



Balkendiagramm

- Wald
- Park- und Gehölzbestand
- Siedlungsgebiet
- Offenlandschaft

Höhen- und Leistungsprofil

- mäßig fordernd
- stark fordernd
- fordernd

Fotos: Kurverwaltung Stützerbach, Jörg Heintz, Gunter Wlasak | Redaktionelle Textüberarbeitung: Claudia Koch, Übersetzungen und Lektorat, Ilmenau | Karte: © Bundesamt für Kartographie und Geodäsie 2020, mit Einzeichnungen Artus.Atelier | Gestaltung: Artus.Atelier Erfurt | Stand Juli 2022 | © Kurverwaltung Stützerbach und Stadtverwaltung Ilmenau, Abteilung Tourismus, Am Markt 1, 98693 Ilmenau



So erreichen Sie Stützerbach

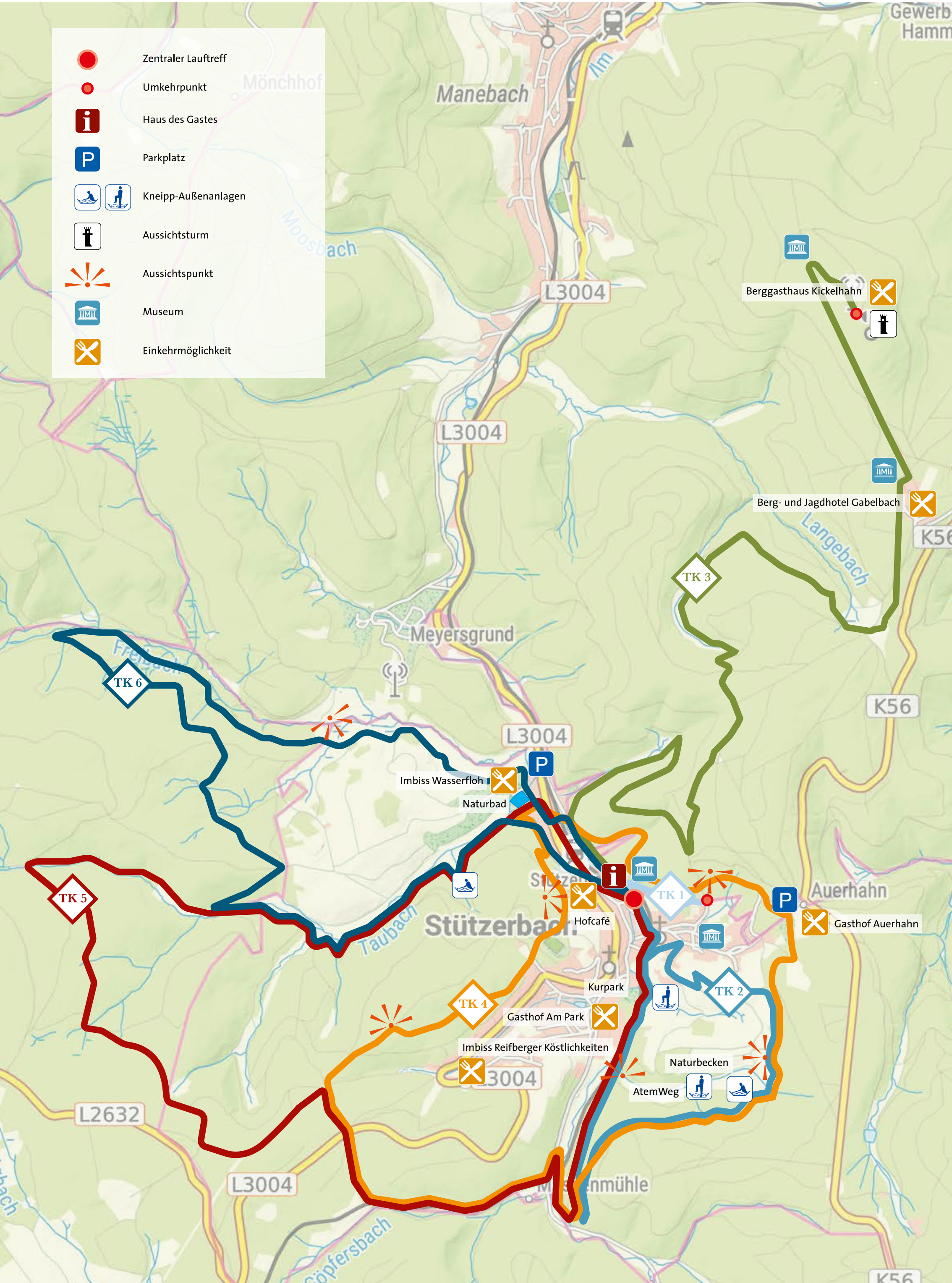


Haus des Gastes

Kurverwaltung
Papiermühlenstraße 1
98694 Ilmenau, OT Stützerbach
Tel. + (49) 36784 50211
ilmenau.de/stuetzerbach-tourismus.de
ti-stuetzerbach@ilmenau.de



Terrainkurwegenetz im Luftkurort Stützerbach



Terrainkur als Bewegungstherapie

Die klassische Terrainkur ist ein spezielles Angebot für Bewegungstherapie im Kurort. Sie zeichnet sich durch auswählbare Belastung, Ganzkörpertraining, Freiluftaufenthalt und Landschaftserleben aus und wird durch normales bzw. zügiges Gehen durchgeführt. Die Terraintherapie bewirkt eine Normalisierung der vegetativen Funktionen des Organismus: Das Herz-Kreislauf-System arbeitet ökonomischer, die Atemtätigkeit wird angeregt, Muskeln, Gelenke und Bänder werden gekräftigt. Der gesamte Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, der Verdauungsapparat aktiviert, der Kalorienverbrauch spürbar erhöht. Die Terrainkur ist insbesondere für Herz-Kreislauf-Patienten, aber auch für Gesundheitstouristen ein Angebot zur aktiven Prävention.

Unser Terrainkurwegenetz bietet sechs Wege mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen. Die Trainingsstrecken sind mit Ausnahme der „Teststrecke“ als Rundweg konzipiert. Sie ermöglichen deshalb ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm hinsichtlich Trainingsdauer und -intensität und sind mit einem intensiven Landschaftserlebnis kombiniert.

Leistungsanforderungen für die Terrainkur

- ♥ Kategorie 1: gut belastbar, Ergometervergleichswert über 75 Watt
- ♥ Kategorie 2: durchschnittlich belastbar, ca. 50 bis 75 Watt
- ♥ Kategorie 3: schwach belastbar, bis 50 Watt
- ♡♡ Doppelherzen weisen auf trainingsrelevante, über dem Durchschnitt liegende Teilstrecken hin.

Terrainkurwege sollen forciert gegangen werden, d. h. auf flachen Teilstrecken mit einer Geschwindigkeit von ca. 4,5 km/h. Diese verringert sich entsprechend der Wegeinklination. Niedrige Belastungen werden durch normales Gehen, d. h. bis 4,0 km/h auf dem Weg TK 6, erzielt.

Terrainkurwege

TK 1	TK 1 Teststrecke	0,8 km	15 min	♥
TK 2	TK 2 Rundweg Teichkopf	5,4 km	1h 30 min	♥♥
TK 3	TK 3 Zum Kickelhahn	7,7 km	2h 05 min	♥♥
TK 4	TK 4 Panoramaweg	10,8 km	1h 50 min	♥♥
TK 5	TK 5 Westring	11,7 km	1h 55 min	♥
TK 6	TK 6 Rosenkopfschleife	9,8 km	1h 40 min	♥

Gesundheitseinrichtungen:

Seit 1870 ist Stützerbach durch Kneippanwendungen bekannt. Neben Kneippanlagen mit Tretbecken und Armbad sowie AtemWeg stehen dem Gast weitere physiotherapeutische Einrichtungen zur Verfügung. Die Touristinformation hilft Ihnen gern weiter.

Trainingshinweise:

Terrain- und Kältetherapie (Wassertreten) sollten kombiniert werden. Dies dient dem Gefäßtraining und der Prophylaxe von z. B. Venenerkrankungen. Die Herzfrequenz sollte während des Trainings kontrolliert werden. Das kann manuell oder durch Pulsfrequenzmessung erfolgen.

Der Kontrollwert der Faustformel **Trainingsherzfrequenz = 180 minus Lebensalter** sollte keinesfalls überschritten werden. Die Selbstkontrolle und ihre Beurteilung müssen erlernt werden.
Es gilt:
Nie überlasten – das ist schädlich!
Nicht unterbelasten – das ist unwirksam für die Kondition!