

Terrainkurwege in Lenggries

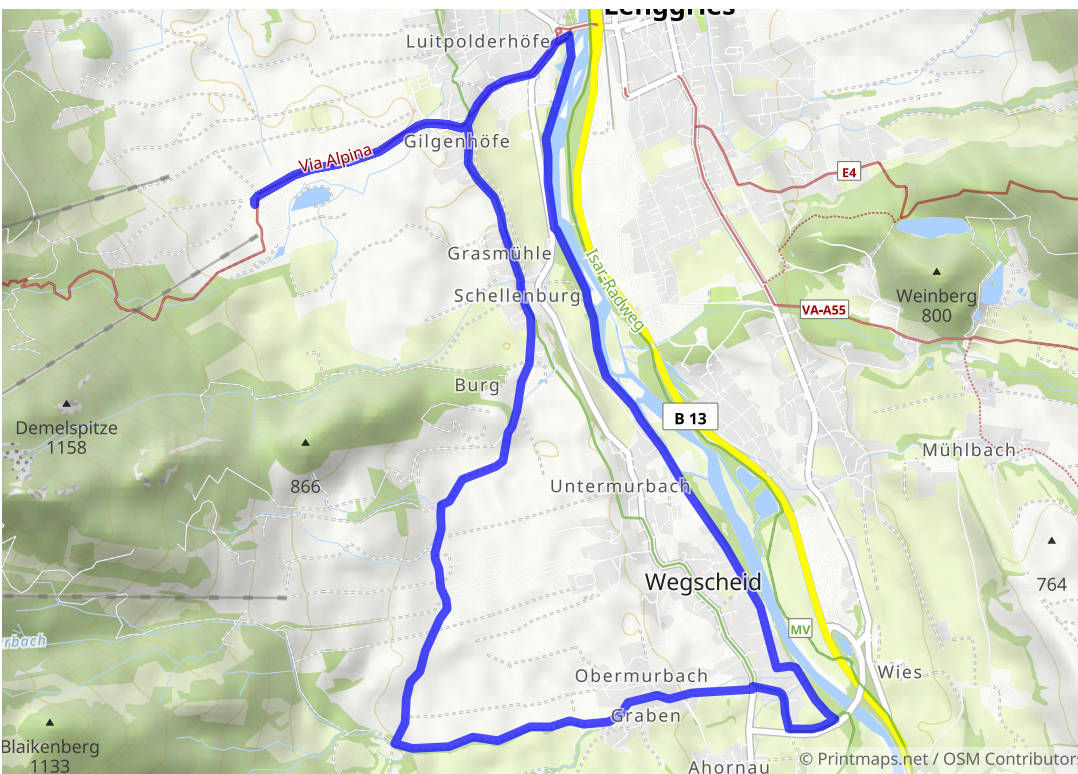


Terrainkur – Das kurmäßig dosierte Gehen auf ansteigenden Wegen

Terrainkurweg 1



Terrainkurweg 2



Terrainkur Das kurmäßig dosierte Gehen auf ansteigenden Wegen



Unsere vermessenen Wege rund um Lenggries ermöglichen eine gezielte Dosierung der persönlichen Belastung. Die Terrainkur – dosiertes Gehen im Gelände kombiniert mit frischer Luft – ist ein zentrales Verfahren der Klimatherapie und eignet sich besonders zur Unterstützung von Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

In Lenggries stehen Ihnen zwei empfohlene Terrainkurwege mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Sie sind ideal für gesundheitsbewusste Gäste, Menschen mit geringer Leistungsfähigkeit, Senioren und Familien.

Terrainkurweg 1 “Isar”



Die Tour startet an der Brauneck-Bergbahn. Von dort gehen wir in Richtung Ort zur Isarbrücke. Bei der Pizzeria führt der Weg hinunter zum Isarweg, dem wir nach Süden in Richtung Wegscheid folgen.

In Wegscheid gehen wir weiter bis zur Bretonenbrücke und biegen vor der Brücke rechts Richtung Wegscheid/Graben ab. Anschließend führt der Weg am Murbach entlang.

An der Wegzweigung biegen wir rechts in Richtung Draxl- und Jaudenlifte ein. Nach dem Passieren der Lifte geht es weiter auf dem Höhenweg zurück nach Lenggries und schließlich zum Ausgangspunkt.

Infos

- 📍 Brauneck Bergbahn Parkplatz
- ↔ 10,3 km
- 🕒 ca. 02:00 hm
- ↕ 102 hm
- 📄 Anforderung: leicht



Hier geht's zur Online-Tour

Terrainkurweg 2 “Denkalm”



Wir starten diese Tour, die eine gute Kondition erfordert, am Parkplatz des Familienbads Isarwelle in Lenggries. Von dort aus gehen wir zur Bachmairgasse, der wir an der Kreuzung nach rechts in Richtung Denkalm folgen.

An der Brücke über den Tratenbach beginnt der idyllisch gelegene Rundweg in Richtung Keilkopf. Neben dem rauschenden Wildbach genießen wir immer wieder wunderschöne Ausblicke auf das Isartal.

Nach etwa einer Stunde erreichen wir die Denkalm, wo wir eine gemütliche Rast auf der Sonnenseite einlegen können.

Anschließend beginnen wir den Abstieg zurück zum Ausgangspunkt, dem Isarparkplatz. Von der Denkalm aus hat man eine herrliche Aussicht auf die Ortschaft Lenggries und das Karwendelgebirge.

Infos

- 📍 Familienbad Isarwelle
- ↔ 7,1 km
- 🕒 ca. 382 hm
- ↕ ca. 102 hm
- 📄 Anforderung: leicht



Hier geht's zur Online-Tour