

Förderer und Partner

„**Königstuhl-Walking**“ ist ein gemeinsames Projekt der Stadt Heidelberg und der Reha-Klinik Königstuhl. Der Naturpark Neckartal-Odenwald förderte das Projekt und stellte die Übersichtstafeln in der eignen Naturpark-Werkstatt her.

Reha-Klinik Heidelberg-Königstuhl

Fachklinik für Innere Medizin, Schwerpunktambulanz für Herz-, Kreislauf-, Gefäß-, Lungen- und Bronchialerkrankungen
Kohlhof 8, 69117 Heidelberg

Telefon 06221 9070
E-Mail willkommen@rehaklinik-koenigstuhl.de
www.rehaklinik-koenigstuhl.de

Naturpark Neckartal-Odenwald

Kellereistraße 36, 69412 Eberbach

Telefon 06271 942275
E-Mail buero@naturpark-neckartal-odenwald.de
www.naturpark-neckartal-odenwald.de

Natürlich Heidelberg

Amt für Umweltschutz, Gewerbeaufsicht und Energie
Theaterstraße 9, 69117 Heidelberg

Telefon 06221 58-28333
E-Mail natuerlich@heidelberg.de
www.natuerlich.heidelberg.de

Stadt Heidelberg
Weberstraße 7
69120 Heidelberg

Telefon 06221 58-28001
Telefax 06221 64923-29
forstamt@heidelberg.de
www.heidelberg.de



Königstuhl-Walking Frischluff tanken – 300 Meter über der Stadt

Königstuhl-Walking



Es war nicht die Leistungssportlerin oder der Leistungssportler, die die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Reha-Klinik Königstuhl, der Forstabteilung des Landschafts- und Forstamts der Stadt Heidelberg und des Naturparks Neckartal-Odenwald im Auge hatten, als sie gemeinsam den Walking-Parcours auf dem Königstuhlmassiv konzipierten. Gerade bei Neueinsteigern fördert die besondere Streckenführung die Koordination und bietet durch den geringen Höhenunterschied ein geeignetes Herz-Kreislauf-Training.

Aber auch Geübte begeistern sich an der landschaftlich reizvollen Strecke: Sie macht das Frischlufttanken durch den Wechsel von Waldidylle und Ausblicken ins Rheintal und auf den Katzenbuckel zu einem besonderen Erlebnis. Sie führt vorbei an der Klimaoase Kohlhof, dem Posseltsturm, dem Leopoldstein sowie über den Walderlebnispfad.

Wenn Sie also etwas für Ihre Fitness und Ihren Körper tun wollen, Entspannung und einen Ausgleich zu Stress und Hektik suchen, sind Sie herzlich eingeladen, sich auf dem „Königstuhl-Walking“-Parcours zu bewegen. Die markierten Pfade und Wege führen durch den Stadtwald, der nach den Grundsätzen der naturnahen Waldwirtschaft gepflegt wird.



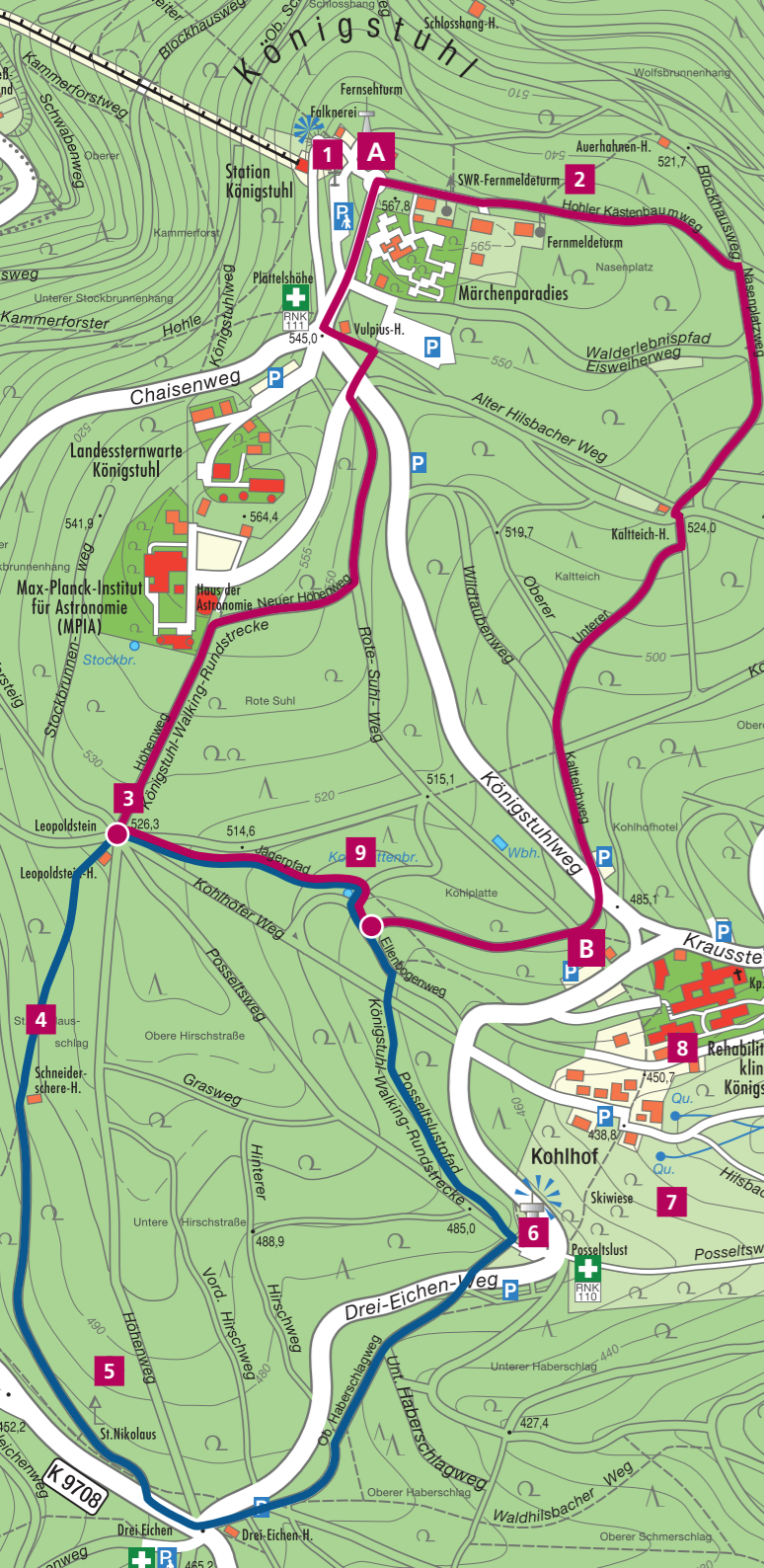
Naturpark
Neckartal-
Odenwald



Rehaklinik
Heidelberg-Königstuhl
Eine Klinik der RehaZentren
Baden-Württemberg gGmbH



NATÜRLICH
Heidelberg
Umweltbildung in der Natur
www.natuerlich.heidelberg.de



Königstuhl-Walking
Parcoursbeschreibung/Einstiegsmöglichkeiten

Parcoursbeschreibung/ Einstiegsmöglichkeiten



Die Königstuhl-Walking-Strecke besteht aus zwei Routen: Im Norden die Königstuhl-Route (4,8 Kilometer/heidelbeerfarbene Wegemarkierung); sie beginnt und endet direkt auf dem Königstuhl. Im Süden liegt die Kohlhof-Route (4,5 Kilometer/blau Wegemarkierung), die an der Reha-Klinik Heidelberg-Königstuhl beginnt und endet. Geübte

wählen als Streckenvariante gerne eine Kombination der beiden Touren und wechseln beim Leopoldstein und in der Nähe des Kohlplattenbrunnens jeweils auf die andere Route (Länge circa 8 Kilometer).

A Einstieg Königstuhl

Zum Königstuhl fährt die Bergbahn täglich ab 9 Uhr alle 20 Minuten von der Station Rathaus/Bergbahn aus bis zur Endstation Königstuhl. Mit der Buslinie 39 erreichen Sie den Königstuhl vom Bismarckplatz aus. Mit dem Auto führt der Weg über die Klingenteichstraße auf den Königstuhl, dort befinden sich ausreichend kostenlose Parkplätze.

B Einstieg Reha-Klinik

Von hier aus können Sie sowohl in die Kohlhof-Route als auch in die Königstuhl-Route einsteigen. Die Buslinie 39 fährt vom Bismarckplatz aus direkt zur Klinik (Haltestelle Fachklinik Königstuhl). Mit dem Auto fahren Sie entweder über die Klingenteichstraße auf den Königstuhl, von dort aus Richtung Kohlhof bis zur Reha-Klinik. Alternativ geht es von der Heidelberger Weststadt aus über den Steigerweg und Nikolausweg bis zu den Drei Eichen. Von dort aus ist die Reha-Klinik über den Drei-Eichen-Weg erreichbar.

Königstuhl-Walking
Via Naturae und Walderlebnispfad

Via Naturae und Walderlebnispfad

Für Kinder und Familien sind vor allem die „via naturae“ und der Walderlebnispfad spannend und interessant.

Hier haben die Kinder die Möglichkeit, verschiedene Themen rund um den Wald bei Spiel und Spaß zu entdecken.

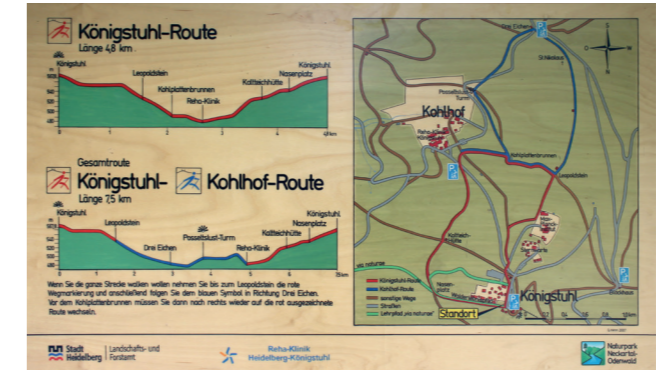


- 1 Blick vom Königstuhl in die Rheinebene
- 2 Via naturae und Walderlebnispfad
- 3 Leopoldstein
- 4 Schneiderschere-Hütte
- 5 St. Nikolaus
- 6 Posseltlust
- 7 Kohlhof
- 8 Reha-Klinik Königstuhl
- 9 Kohlplatterbrunnen

● Hier ist ein Wechsel auf die andere Route möglich

Königstuhl-Walking
Königstuhl-Walking in einer Gruppe

Königstuhl-Walking in einer Gruppe



Sie möchten gemeinsam mit anderen bewegungsfreudigen Menschen walken und den Königstuhl nebenbei von seiner botanisch und geologisch reizvollen Seite kennenlernen?



Beim „Königstuhl-Walking“ können Sie an festen Terminen teilnehmen, die Sie im Umweltbildungsprogramm „Natürlich Heidelberg“ finden. Dort finden Sie zudem Angebote zu geführten Wanderungen für Gruppen; Termine nach Vereinbarung.

Auf der Strecke finden Sie Anleitungen zu verschiedenen Dehnübungen.

Jede Dehnübung in der Endstellung 20 bis 30 Sekunden halten. Wiederholen Sie nach Ihrer Walking-Einheit die Übungen noch einmal ausführlich.