



## Heilbad Heiligenstadt

Heilbad Heiligenstadt, die traditionelle Hauptstadt des Eichsfeldes, besticht durch die idyllische Lage im Tal von Leine und Geisleda zwischen Harz und Thüringer Wald. und wird malerisch umschlossen von den waldreichen Berghöhen des I-Bergs und Düns (ca. 450 m ü. NN).

Die lang gestreckten Höhenzüge bieten wunderbare Ausblicke auf die Stadt und ihre Umgebung. Die Stadt beherbergt mit ihren Ortsteilen Flinsberg, Günterode, Kalteneber und Rengelrode ca. 17.000 Einwohner und liegt in der geografischen Mitte Deutschlands.

Im Jahre 973 erstmals urkundlich erwähnt, erlangte Heiligenstadt um die Jahrtausendwende das Marktrecht und 1227 erteilte der Mainzer Erzbischof Siegfried II. das Stadtrecht. Der wohl bedeutendste Sohn der Stadt, der Bildhauer und Bildschnitzer Tilman Riemenschneider, erblickte in der Klausmühle um 1460 das Licht der Welt. Der Dichter Theodor Storm wirkte 8 Jahre als Kreisrichter in Heiligenstadt. Ihm zu Ehren wurde anlässlich des 100. Todestages im Jahr 1988 das Literaturmuseum „Theodor Storm“ im Mainzer Haus, Am Berge, eröffnet.

Im ehemaligen Jesuitenkolleg (1740 erbaut) befindet sich heute das Eichsfelder Heimatmuseum.

Drei bemerkenswerte gotische Kirchen prägen das Bild der Stadt, umgeben von imposanten barocken Profanbauten und hübschen Fachwerkhäusern.

Das kulturelle Leben umfasst neben den vielfältigen Veranstaltungen des Eichsfelder

Kulturhauses auch traditionelle Volksfeste wie das alljährliche „Fest der Heiligenstädter Möhrenkönige“ (Stadtfest) im September und zahlreiche Freiluftveranstaltungen wie Kurkonzerte, Kinderfest, Neptunfest, Märchenparkfest usw.

Seit 1929 ist Heiligenstadt Kurort und hat 1950 offiziell den Status eines Heilbades erhalten. Heute werden in modernsten Therapieeinrichtungen, basierend auf dem ortsgebundenen Heilmittel – der Sole – ,vor allem stationäre Rehabilitationsmaßnahmen bei Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates angeboten sowie Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen behandelt. Es herrscht ein Mittelgebirgs-Bio-Klima vor, das im Kurbereich thermohygrische Wirkung zeigt.

Den Gästen stehen außer der reizvollen Umgebung der Wälder der rekonstruierte Heinrich-Heine-Kurpark, der Barockgarten im Zentrum der Stadt und die Eichsfeld-Therme mit angebundenem Hotel in der Leineau zur Verfügung.

Der einstigen Anwesenheit der Brüder Grimm verdankt die Stadt ihre Aufnahme in die „Deutsche Märchenstraße“ im Jahr 1993. Anlässlich der Zugehörigkeit zur Deutschen Märchenstraße wurde am 4. Juli 2004 der Märchenpark eröffnet. Hier ist eine kleine Traumwelt der gesammelten Märchen der Brüder Grimm für unsere Jüngsten entstanden.



## Projektrealisierung

Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Natursport und Ökologie

in Kooperation mit dem DSV/SIS-Umweltbeirat  
[www.ski-online.de/nordicaktiv](http://www.ski-online.de/nordicaktiv)

DSV-Versicherungen und der Spaß bleibt. Sicher!  
[www.ski-online/DSVaktiv.de](http://www.ski-online/DSVaktiv.de) • Fon: + 49 (0) 89 – 85790 100

## Kooperations-Partner

### Klinikgesellschaft Heilbad Heiligenstadt mbH

Aegidienstraße 13, 37308 Heilbad Heiligenstadt  
Fon: + 49 (0) 3606 – 663 – 60

### Vitalpark

In der Leineau 1, 37308 Heilbad Heiligenstadt  
Fon: + 49 (0) 3606 – 663 -90

### Hotel am Vitalpark

In der Leineau 2, 37308 Heilbad Heiligenstadt  
Fon: + 49 (0) 3606 – 6637 – 0

### Kurparkklinik

Felgentor 4, 37308 Heilbad Heiligenstadt  
Fon: + 49 (0) 3606 – 663 -0

Informationen Verleih



## Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



Arme gegeneinander kreisen    Oberkörper drehen    Beine schwingen    Arme schwingen

## Stretching

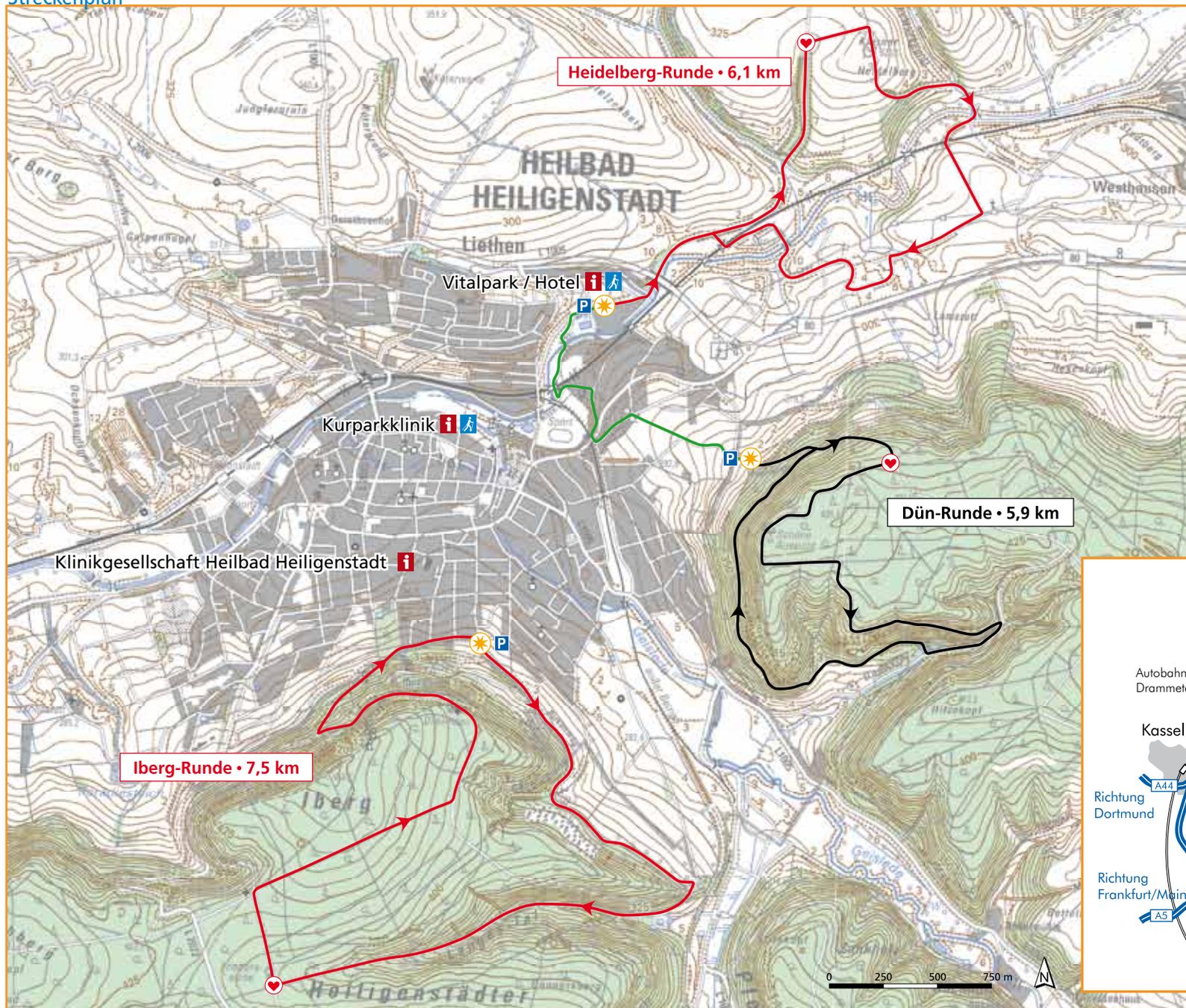
Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



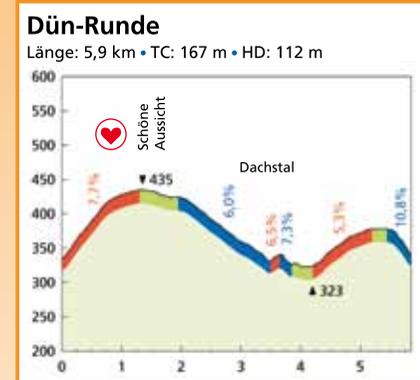
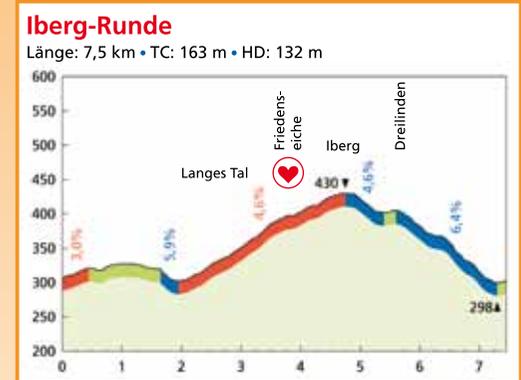
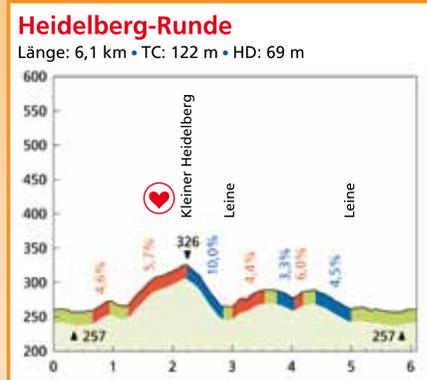
Nacken    Schulter    Unterarm    Rumpf    Waden    Oberschenkelvorderseite    Oberschenkelrückseite    Oberschenkelinnenseite



## Streckenplan



## Streckenprofile



## Kommen Sie gut an!



## Streckeninformation

- Startpunkt mit Eingangstafel
- Station / Tafel zum Puls messen und Kräftigen
- Parkplatz
- Informationen
- Ausleih
- Verbindungsstrecke

### Schwierigkeitsgrad der Tour mit Laufrichtung

- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour

Die raumbezogenen Basisdaten wurden vom Landesamt für Vermessung und Geoinformation bereitgestellt und werden gemäß Genehmigung Nr. 14/WM-00762/08 genutzt.

## Topografie Profile

- TC: Gesamtanstieg [m]  
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD: Höhendifferenz [m]  
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kupiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

## Bitte folgen Sie diesen Schildern:

