

Bad Säckingen
 Urlaubsort am Rande
 des Südschwarzwalds.



**Herzlich willkommen
 in Bad Säckingen, einer von
 wenigen ausgesuchten
 Kleinstädterlen des Landes
 Baden-Württemberg.**



Die Stadt trägt seit 1978 das Prädikat **Heilbad** im Namen und es fließen gleich **drei mächtige Quellen** unter ihr. Der jahrzehntelange Bezug zu **Gesundheit** und **Erholung** hat eine tief verwurzelte **Tradition** innerhalb der Trompeterstadt.



In unserer Zeit, die vielfach aus Handyklingeln, Emailfluten und/oder ausufernden Arbeitszeiten besteht, braucht es oftmals eine Auszeit, damit man sich um sich selbst kümmern, abschalten und zur Ruhe kommen kann.

Um Ihnen einen Einblick in das vielfältige Angebot der Trompeterstadt zu geben, haben wir Ihnen ein paar Highlights zusammengestellt, die zu Ihrer Entspannung beitragen sollen. Vom **Barfußpfad** neben dem nahegelegenen Wildgehege, über den **Bergsee**, bis hin zum **Weg der Heilung**, **Nordic-Walking-Strecken** und unserem **Trimm-Dich-Pfad**. Tauchen Sie ein und tauchen Sie ab in die Stille des Waldes, nehmen Sie Platz auf einer der zahlreichen **Himmelsliegen** und genießen Sie unschätzbare Momente.

Barfußpfad
 Schuhe aus, Wellness
 und Entspannung an!



Gegenüber dem Wildgehege gelegen, finden Sie DEN Wohlfühlort für Barfußläufer. Ertasten Sie mit Ihren Füßen die **verschiedensten Untergründe** des Pfades und massieren Sie Ihre **Fußreflexzonen**. Spüren Sie verschiedene Bodenbeläge wie die Wärme von Holzspänen oder die kühlen Steine im Schöpfebach. Verbessern Sie ihre **Koordinationsfähigkeit**, stärken Sie ihre **Abwehrkräfte** und entdecken Sie die Natur mit neuen Sinnen.

Vergessen Sie nicht einen Abstecher im Storchengang durch das angeschlossene **Kneippbecken** zu machen. Dieses ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil des Kurkonzepts im Heilbad Bad Säckingen, denn: Barfuß gehen ist gesund, hilft bei **Herz- und Kreislaufbeschwerden**, fördert die **Durchblutung** und beugt **Krampfadern** vor.



Trimm-Dich-Pfad „VitaParcours“
 Fit und vital
 an der frischen Luft.



Der Säckinger Stadtwald bewegt seine Besucher in vielerlei Hinsicht. Auf dem ganzjährig zugänglichen Trimm-Dich-Pfad oberhalb Bad Säckingens (Richtung Egg) finden Sie mitten durch den Wald zahlreiche **Übungsstationen zur Dehnung, Beweglichkeit und Kräftigung**, die während einer Spazier- oder Joggingrunde miteinander kombiniert werden können. **Schattige Sitzgelegenheiten** entlang des Pfades dienen kurzen Ruhepausen. Im Sommer lohnt ein abschließender **Abstecher ins nahegelegene Waldbad**. Erfrischung pur!

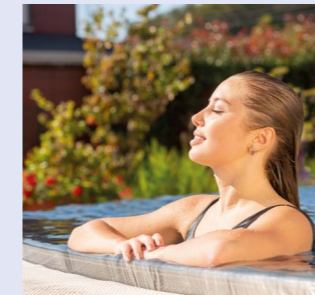
Voller
 Körpereinsatz!
 Das weckt
 Lebensgeister.

Weg der Heilung
 Die Vielfalt und die Fülle
 des Lebens erkennen.

Am oberen Ende des Kurparks finden Sie den schattig gelegenen „Weg der Heilung“. Er dient zur Unterstützung der **Rehabilitation** und zur **Entspannungsfindung**. Wie auf dem VitaParcours finden Sie auch hier unterschiedliche Stationen entlang der Strecke, die jeweils unter einem bestimmten Motto stehen. So treffen Sie auf **Geräte zur körperlichen Bewegung** aber auch **Ruheorte**, wie die **Sitz- und Liegebänke**.



Gesundheitsanbieter in Bad Säckingen
 Ihre Gesundheit
 in besten Händen.

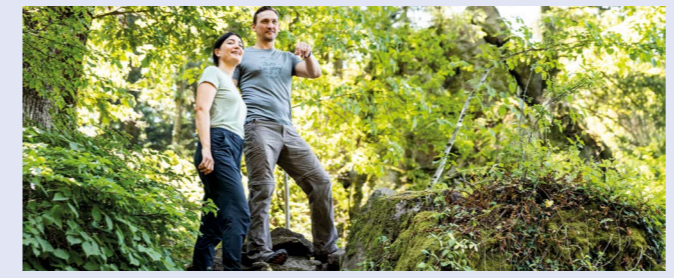


Aqualon Therme
 Gönnen Sie sich Ihre persönliche Wohlfühl-Auszeit und erleben Sie in der 5-Sterne-Wellnesstherme die wohltuende Kraft des warmen Thermal-Mineralwassers und genießen Sie stärkende Saunagänge z.B. im großen japanischen Saunadorf.

RehaKlinikum Bad Säckingen
 Die zertifizierte Fachklinik für Orthopädie, Rheumatologie, Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen bietet außerdem Programme für Fibromyalgie, Reha für Pflegenden Angehörige und Prävention an.



Oberberg Fachklinik Rhein-Jura
 In der privaten Akutklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie finden Sie nicht nur eine ärztliche Behandlung auf höchstem Niveau, sondern auch einen Ort, der Raum zu Selbstbesinnung, Neuorientierung und zur Heilung bietet.



Bad Säckingen

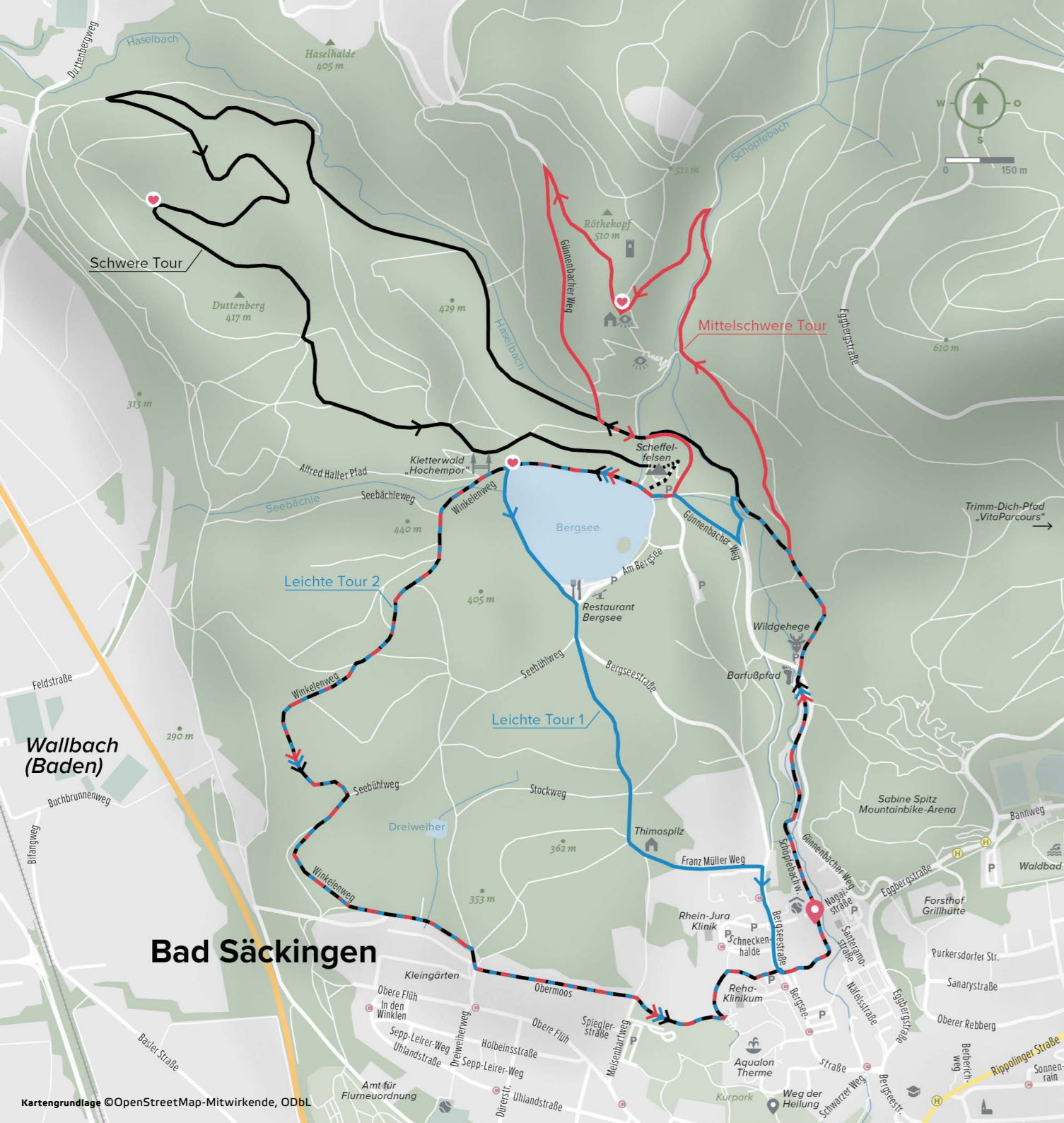


Nordic Walking • Wellness • Gesundheit in Bad Säckingen

**SEELN
 BAUMLER**

Kontakt und weitere Informationen
Tourismus- und Kulturamt Bad Säckingen
 Waldshuter Straße 20, 79713 Bad Säckingen
 Telefon +49 (0)7761 56830
 E-Mail tourismus@badsaekingen.de
 www.badsaekingen.de
 #badsaekingen

Impressum
Herausgeber Tourismus- und Kulturamt Bad Säckingen
Gestaltung dedesigned elisabeth deger, Bruchsal
Bildnachweis Tourismus- und Kulturamt Bad Säckingen, Stefan Kuhn Photography, Dirk Döbele, Daniel Gerteiser, Aqualon Therme, RehaKlinikum Bad Säckingen, Oberberg Fachklinik Rhein-Jura, Sigma-Zentrum Privatklinikum



Informationen zur Karte und Höhenprofilen

Schwierigkeit mit Richtungspfeil

- Leichte Tour
- Mittelschwere Tour
- Schwere Tour

Zeichenerklärung Karte

- Start/Ziel
- Pulsmessstation
- Schutzhütte
- Aussichtspunkt
- Burgruine
- Berg
- Höhenpunkt

Zeichenerklärung Tourdaten

- Dauer
- Distanz
- Bergauf
- Bergab

Wegetypen

- Wanderweg
- Weg
- Nebenstraße
- Straße
- unbekannt

Details zu „Barfußpfad“, „Trimm-Dich-Pfad“ und „Weg der Heilung“ auf der Vorderseite.

Nordic Walking Schilder



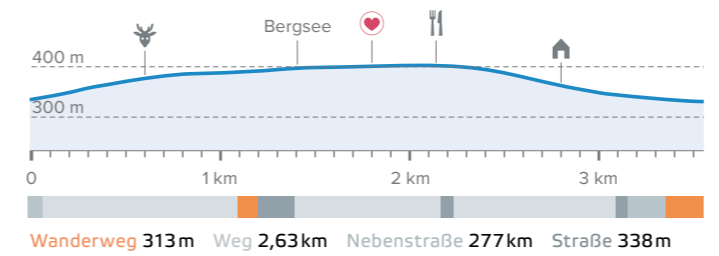
Nordic Walking Wegweiser
an Wegkreuzungen entlang der Strecke mit Richtungspfeilen und farblicher Darstellung des Schwierigkeitsgrades.



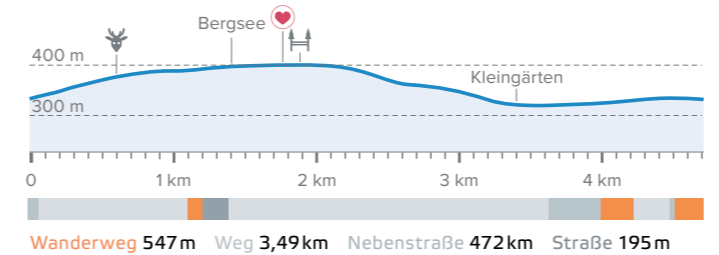
Nordic Walking Schild
mit Angabe der Restentfernung und farblicher Darstellung des Schwierigkeitsgrades.

Tourdaten und Höhenprofile

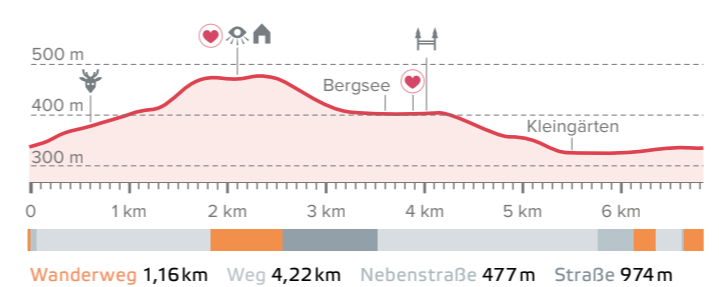
Tour 1 ⌚ 1:00h ↔ 3,56km ↑ 70hm ↓ 70hm



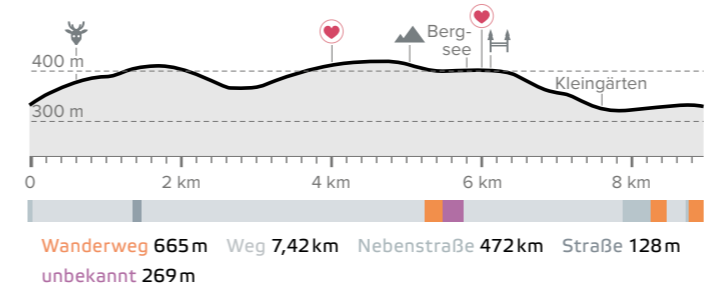
Tour 2 ⌚ 1:18h ↔ 4,71km ↑ 80hm ↓ 80hm



Tour 3 ⌚ 1:57h ↔ 6,83km ↑ 160hm ↓ 160hm



Tour 4 ⌚ 2:27h ↔ 8,95km ↑ 140hm ↓ 140hm



Nordic Walking Technik



Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie einige Punkte beachten:

Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, der Rumpf ist aufrecht. Die Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse. Der Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei – bei gleichzeitigem Öffnen der Hand. Die Stöcke zeigen immer schräg nach hinten. Die Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper. Die Ellenbogen sind nur leicht gebeugt und der Stockeinsatz ist über dem Körperschwerpunkt. Die Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen.

Aufwärmen: Vor der Belastung sollten Sie sich aufwärmen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.

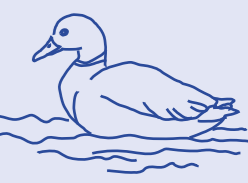
Stretching: Nach der Belastung oder während einer Pause können Sie sich stretchen.



Naherholungsziel Bergsee



Der Schriftsteller Joseph Victor von Scheffel, der mit der Stadt Bad Säckingen eng verbunden war, gab dem Bergsee seinen Namen. Der bis dahin verwendete Name „Schwarzsee“ wurde daraufhin abgeschafft. Ihm zu Ehren gab man einer Steininformation den Namen Scheffelfelsen, und hier kann man sie spüren: Die wildromantische Atmosphäre dieser Umgebung. Man kann noch heute nachempfinden, wie schon vor Jahrhunderten die Stimmung dieses Fleckchens den Schriftsteller auf seine Geschichte einstimmte.



In die Natur eintauchen. Genießen Sie die Stille!

Die Natur ist das, was uns wieder zu uns selbst bringt. Und genau hier sind Sie richtig, um Ballast abzuwerfen und tiefe Entspannung zu spüren. Ob im Tretboot auf dem Bergsee oder während Sie am Ufer spazieren gehen: es gibt immer etwas zu sehen. Die Hunde, die am Sandstrand kurz ins Wasser springen oder die Menschen, die Enten beobachten. Und wenn Sie einen Abstecher in den nahegelegenen Wald unternehmen, verlieren Sie sogar hin und wieder das Handnetz. Endlich Ruhe!