Kneippwege Neckertal

Hemberg
Oberhelfenschwil

Zwei Rundwege
mit mehreren Kneipp-Stationen
Heckenlehrpfad & Obstgarten

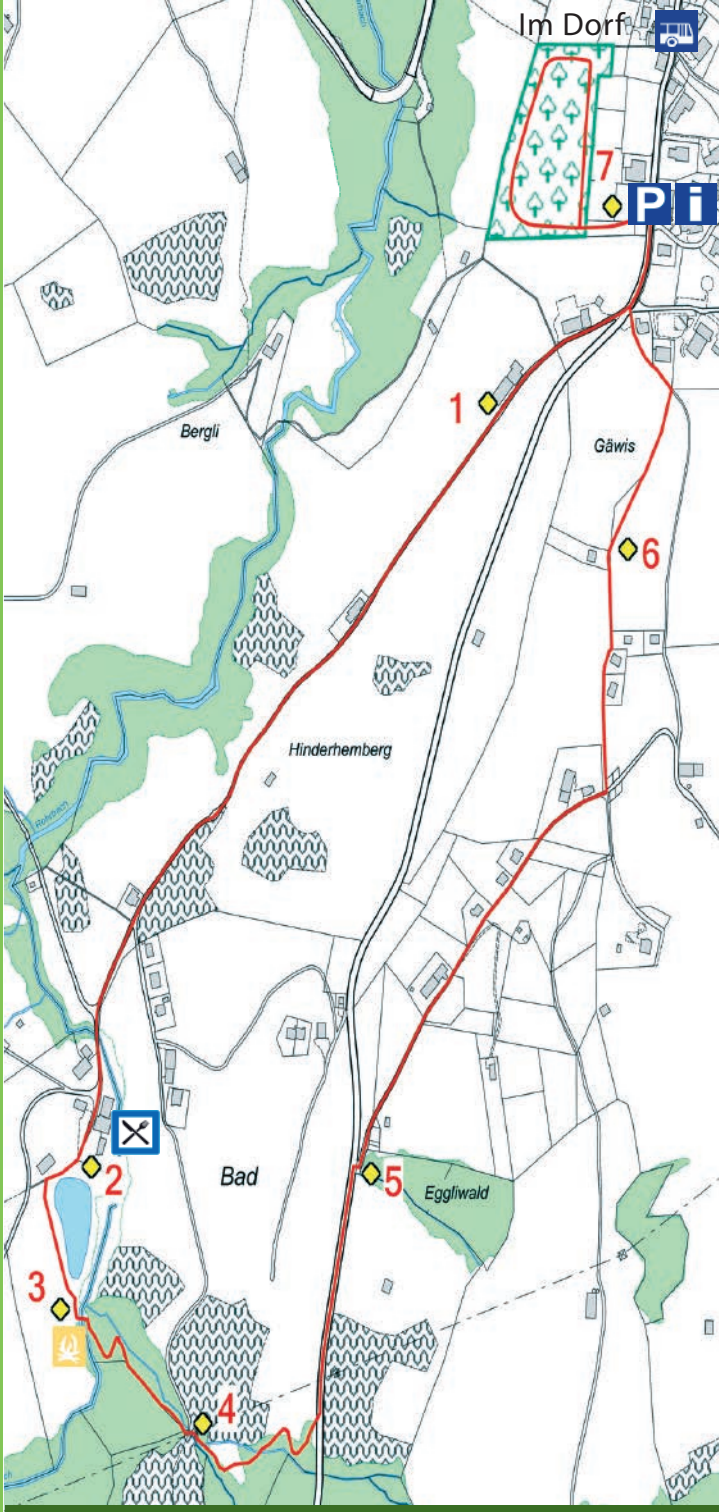
Wegbeschrieb Kneippweg Hemberg

Wanderzeit: ca. 1 Std.
Distanz: 3 km
Höhendifferenz: 50 m

Hemberg liegt zwischen Thur- und Neckertal auf rund 1‘000 m ü.M. Mit seinem Dorfbild von nationaler Bedeutung ist es eines der schönsten Toggenburger Dörfer.
Der Kneipprundweg ist eine leichte und einmalig schöne Wanderung. Sie erleben intakte Natur und eine grossartige Aussicht auf den Alpstein und die Churfirsten. An den einzelnen Kneippstationen erfahren Sie viel Wissenswertes über die Kneippsche Lehre und deren Nutzen.
Sie starten beim Parkplatz Obstgarten im Oberdorf. Den Wegweisern folgend gelangen Sie zum Armbad. Weiter geht es zum Gasthaus Bad. Ab hier gehen Sie barfuss dem idyllischen Weiher entlang bis zur Wassertretanlage, welche Sie im Storchenschritt durchlaufen.
Der Weg führt anschliessend über eine romantische Holzbrücke in den Wald. An einer Lichtung erfahren Sie viel Interessantes über den Heublumensack. An der nächsten Infotafel sind einzelne Stationen aus dem Leben von Pfarrer Kneipp zu lesen. Auf dem höchsten Punkt des Rundwegs erleben Sie ein grossartiges Panorama. Die Atemübung sowie die Ruhebank laden zum Verweilen ein. Wieder am Ausgangspunkt angelangt, begeben Sie sich noch auf den Obstgartenlehrpfad. Hier erfahren Sie viel Bedeutendes über Äpfel, Birnen und weitere einheimische Obstsorten.

- Info / Start Rundweg
- 1 Armbad
- 2 Barfusslaufen
- 3 Wassertreten
- 4 Heilkräuter
- 5 Aus dem Leben von Pfarrer Kneipp
- 6 Lebensordnung
- 7 Ernährung
- 7 Obstgarten-Lehrpfad
- Grillstelle
- Gasthaus Bad
- Bushaltestelle befindet sich im Dorf

… für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit zu erhalten.


Im Dorf
7
P
i
1
Bergli
Gäwis
6
Hinderhemberg
2
Bad
5
Eggliwald
3
4

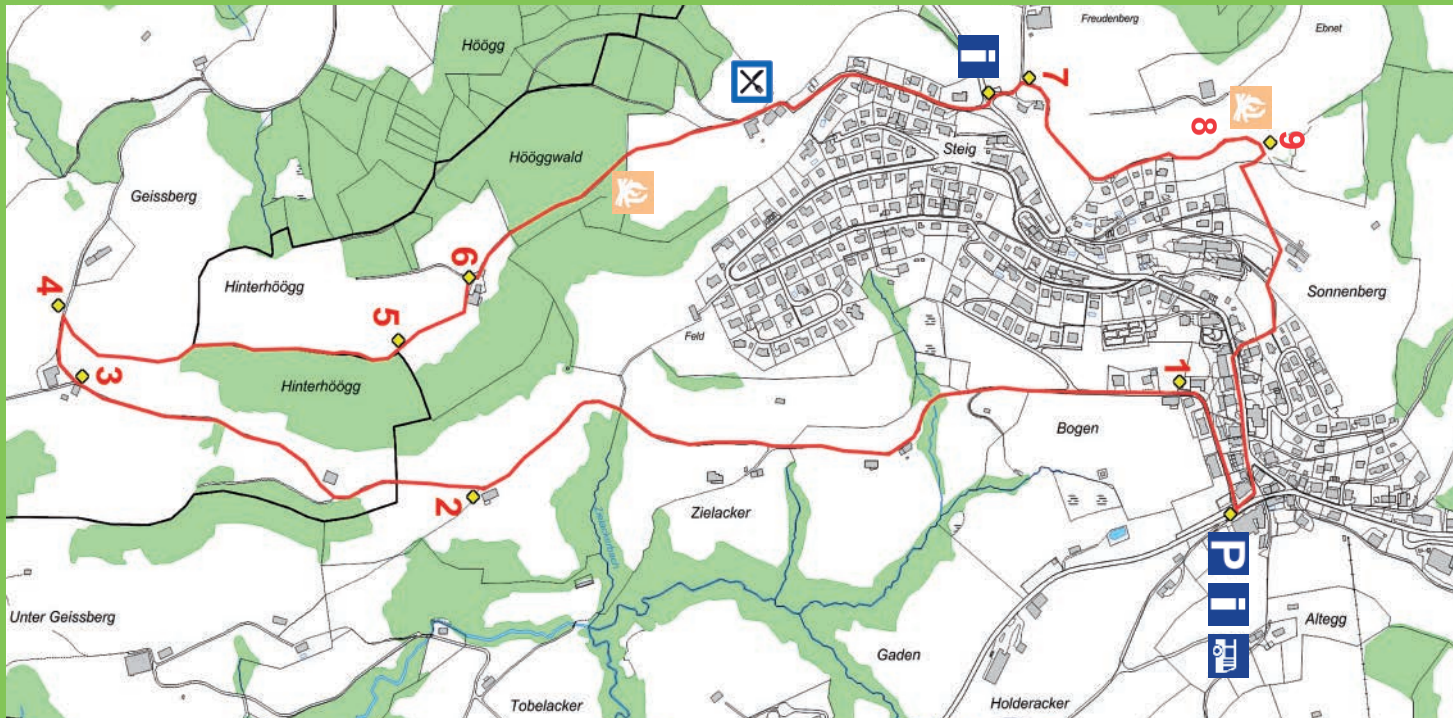
Wegbeschrieb Kneipweg Oberhelfenschwil

Wanderzeit: ca. 1 ½ Std
Distanz: 4 km
Höhendifferenz: 130 m

Der Kneipprundweg in Oberhelfenschwil besticht mit einer 360 Grad Rundumsicht auf den Alpstein, die Glarner Alpen, Bodensee und den Süddeutschen Raum. Das sonnenverwöhnte Dorf Oberhelfenschwil liegt auf einem Hügelzug auf rund 800 m ü.M. und ist Ausgangspunkt für die leichte und angenehme Wanderung inmitten intakter Natur.
Als erstes erfrischen Sie sich beim Wassertretbrunnen, bevor Sie weiter dem Südhang entlang zur Infotafel über Pfarrer Kneipp stossen. Nun steigt der Weg leicht an und Sie gelangen zum Armbad.
Der Blick schweift erstmals von Süden Richtung Norden in den Süddeutschen Raum. Barfuss geht es weiter über satte, grüne Wiesen.
Auf der Anhöhe angekommen, geniesst man beim Restaurant Frohe Aussicht erstmals das Rundumpanorama. Weiter geht die Wanderung Richtung Osten. Ein prächtiger Gemüsegarten führt die Wichtigkeit der gesunden Ernährung vor Augen. Beim Aussichtspunkt Kreuz stärken Sie sich mit aktiven Übungen. Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen ein.
Hier finden Sie Ruhe und Kraft inmitten eines 3D-Naturkinos, wo sich auch der Heckenlehrpfad und eine wunderschöne Grillstelle befinden.

i	Info / Start Rundweg	7	Ernährung
1	Wassertreten	8	Lebensordnung
2	Aus dem Leben von Pfarrer Kneipp	9	Heckenlehrpfad 3D-Naturkino
3	Armbad		
4/6	Barfusslaufen		Grillstelle
5	Heilkräuter		Restaurant Frohe Aussicht

..... Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.


Höögg
Hööggwald
Geissberg
Hinterhöögg
Hinterhöögg
Unter Geissberg
Tobelacker
Zielacker
Feld
Steig
Freudenberg
Ebnet
Sonnenberg
Bogen
Gaden
Holderacker
Altegg
1
2
3
4
5
6
7
8
9
i
P
i

Impressionen Kneippweg Hemberg

Impressionen Kneippweg Oberhelfenschwil

Obstgarten Hemberg

Der Obstgarten vereint eine Hochstamm-Obstanlage mit einer modernen Niederstammanlage. Alte und neue Sorten direkt nebeneinander zeigen eindrücklich die Entwicklung im Schweizer Obstbau in den letzten Jahrzehnten. Die 105 Hochstämme sind mehrheitlich traditionelle Apfel-, Birnen-, Zwetschgen-, Kirschen- und Pflaumensorten. Daneben lernen Sie Kuriositäten wie den «Birnenförmigen Apfel», den «Totenapfel» oder das «Allerheiligenchriesi» kennen und können auf dem historischen Lehrpfad in die Obstvielfalt vergangener Zeiten eintauchen. In der Wildobsthecke werden grossfruchtige Sorten vorgestellt und im Permakulturgarten präsentieren sich günstige Mischkultur-Kombinationen.

An geeigneten Stellen wurden mit Stein- und Asthaufen Unterschlupfmöglichkeiten für Kleintiere sowie Nisthilfen für Vögel und Insekten eingerichtet. Ein Weiher mit Trockenmauern lädt zum Verweilen ein. Ein Rundweg (ca. 500m) auf Sand und Kies verbindet die einzelnen Elemente. Eine schöne Pergola bietet sich als Picknickplatz an. Sanitäre Anlagen und Restaurants finden sich im Dorf.
Empfohlene Jahreszeit April bis Oktober

Öffnungszeiten
Immer frei zugänglich, rollstuhlgängig

Eintritt Frei
Selbsterkundung möglich.
Die Sorten sind beschriftet.

Führungen:
Es besteht die Möglichkeit von Gruppenführungen, angepasst an das Alter und Vorkenntnisse der Teilnehmer.
Dauer 2-3 Stunden.
Degustation von Wildobstprodukten möglich.

Anmeldung bei:
Pavel Beco,
Tel: 071 377 19 24,
pavel.beco@bluewin.ch

Mehr Informationen unter:
www.schau-probiernetz.ch.

Heckenlehrpfad Oberhelfenschwil

Der Natur- und Vogelschutzverein pflanzte vor etwa 20 Jahren eine artenreiche Hecke auf dem Chrüz, die sich prächtig entwickelt hat.

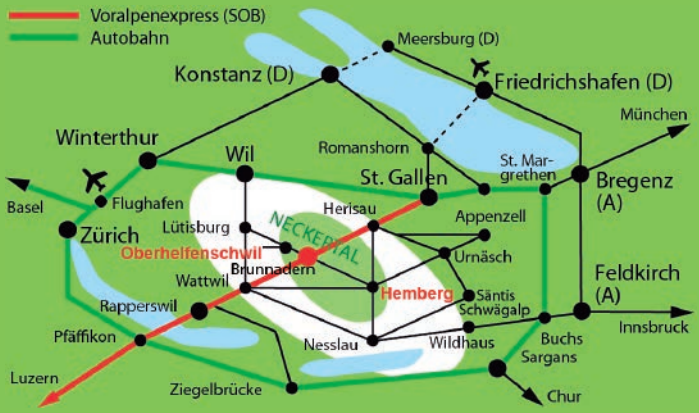
Der Heckenlehrpfad wurde direkt um den Grillplatz herum angelegt und dort findet man interessante Informationen zu den Pflanzen. Zudem steht in der Hecke ein grosszügiges Wildbienenhaus.

... Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel
und Eure Heilmittel Eure Lebensmittel sein.

Goldene Kneippregeln

1) Nie eine Kaltanwendung auf einen kalten Körper. Gegebenenfalls vorher durch Sport für Erwärmung sorgen.
2) Nach kalten Anwendungen wird nicht abgetrocknet; das Wasser mit den Händen abstreifen.
3) Aktiv sich wieder erwärmen oder ins warme Bett.
4) Keine Anwendungen unmittelbar vor oder nach dem Essen.
5) Zwischen den Anwendungen ist eine Pause von 2 Stunden einzuhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Spass auf unseren Kneipp-Rundwegen.



Restaurants:

Am Weg, Hemberg:	- Gasthaus Bad
Im Dorf Hemberg:	- Gasthaus Löwen
	- Café-Restaurant Hörnli
Am Weg, Oberhelfenschwil:	- Restaurant Frohe Aussicht
Im Dorf Oberhelfenschwil:	- Restaurant Rössli
	- Restaurant Sonnenhof
	- Restaurant Dorfplatz

Kneippweg Hemberg
9633 Hemberg
071 377 11 44
hemberg-tourismus.ch

Kneippweg Oberhelfenschwil
9621 Oberhelfenschwil
058 228 23 43
oberhelfenschwil.ch

Neckertal Tourismus
neckertal-tourismus.ch

Neckertaler Xundheitsevent
Präventionsgruppe Familie und Gesundheit
Der Gemeinden Neckertal, Oberhelfenschwil, Hemberg und Schönengrund

Gestaltung allstardesign, B.Starkermann, 9125 Brunnadern