



Das tut den Beinen gut!
Nutzen Sie auf ihrem Weg
die Wassertretbecken.

Ergänzende Tipps



Für Ihre Ausflüge empfehlen wir Ihnen außerdem diese Broschüren, sowie Wanderkarten vom Zittauer Gebirge im Maßstab 1:25.000 oder 1:10.000. Erhältlich in ihrer Tourist-Information.

 **Tourist-Information**
Auf der Heide 11, 02796 Kurort Jonsdorf

 ++49 (0) 3 58 44 - 7 06 16

 tourist@jonsdorf.de

 www.jonsdorf.de



zusammengestellt von: Forschungsinstitut für Balneologie
und Kurortwissenschaften Bad Elster
Donath, Zimmermann, Müller

Bearbeitung: Müller
Satz: Müller
Herausgeber: Jonsdorfer Kur- und Tourismus GmbH | Tourist-Information



01/2022

▶ TK 1 Kurring

Startpunkt: Gondelfahrt, Länge: 1,8 km, Gehzeit: 30 Minuten
durchschnittliche Leistung: 75 Watt
Charakteristik: mäßig fordernd, überwiegend schattig
Wegeverlauf: Gondelfahrt Richtung Grenze, hinter der Gaststätte rechts Parkweg zum Wassertretbecken, danach li. durch den Wald zur Kreuzung, re. vorbei am Klettersteig, Mönchsloch ca. 400 m (Treppenanlage), Hohlsteinweg re., nach 450 m re. ab zum Verbindungsweg zur Großschönauer Straße, diese re. zur Gondelfahrt

▶ TK 2 Falkensteinring

Startpunkt: Gondelfahrt, Länge: 3,3 km, Gehzeit: 55 Minuten
durchschnittliche Leistung: 80 Watt
Charakteristik: anspruchsvoll, überwiegend schattig
Wegeverlauf: Gondelfahrt Richtung Grenze, hinter der Gaststätte rechts Parkweg zum Wassertretbecken, danach li. durch den Wald zur Lichtenwalder Str., geradeaus! Zur Grenze, re. ca. 150 m Grenzweg, wieder re. Verbindungsweg zum Hohlsteinweg, diesen etwa 800 m re. abwärts, re. Verbindungsweg zur Großschönauer Straße, diese zurück zur Gondelfahrt

▶ TK 3 Ringweg Felsenstadt

Startpunkt: Gondelfahrt, Länge: 4,4 km, Gehzeit: 55 Minuten
durchschnittliche Leistung: 80 Watt
Charakteristik: anspruchsvoll, überwiegend schattig
Wegeverlauf: Quer über den Parkplatz zum Ringweg, diesen re. bis zum Abzweig Hohle Wand, re. die Stufen aufwärts zur Steinbruchschmiede, li. zum Kellerbergbruch, re. abwärts zum Flügelweg, diesen ca. 1,2 km re. aufwärts zum Grenzweg und re. abwärts die Lichtenwalder Straße ca. 1 km zurück zur Gondelfahrt

▶ TK 4 Buchberggipfelweg

Startpunkt: Gondelfahrt, Länge: 5,3 km, Gehzeit: 95 Minuten
durchschnittliche Leistung: 75 Watt
Charakteristik: fordernd anspruchsvoll, schattig, teils sonnig
Wegeverlauf: Gondelfahrt Richtung Grenze, hinter der Gaststätte rechts Parkweg zum Wassertretbecken, danach li. Waldweg zur Kreuzung, re. vorbei am Klettersteig, Mönchsloch ca. 400 m (Treppenanlage), li. Hohlsteinweg ca. 750 m bis Abzweig Saubornweg, diesen re. aufwärts zum Sattel und abwärts bis zum Nördl. Buchbergweg, diesen etwa 120 m nach re. und wieder re. zum Gipfel (gelber Strich) abwärts zum Jeschkenblick (Rastplatz) re. zum Dachssteinweg, diesen li. und nach ca. 350 m re. zum Zeisigsteinweg, re. zum Verbindungsweg Großschönauer Str., re. zurück zur Gondelfahrt

▶ TK 5 Buchbergsschleife

Startpunkt: Gondelfahrt Länge: 6,7 km. Gehzeit: 110 Minuten
durchschnittliche Leistung: 80 Watt
Charakteristik: fordernd anspruchsvoll, lang, überwiegend schattig
Wegeverlauf: Wegeverlauf wie TK 4 bis Abzweig Nördl. Buchbergweg, geradeaus weiter Buchbergweg bis zur Straße, diese überqueren und den Kachelsteinweg bis Strümpfweg, re. etwa 1,4 km bis Waltersdorfer Straße, diese ca. 175 m nach re. und danach nach li., auf dem Zeisigsteinweg zur Großschönauer Str. und zurück zur Gondelfahrt

▶ TK 6 Hieronymusring

Startpunkt: Tourist-Information, Länge: 2,5 km, Gehzeit: 55 Minuten
durchschnittliche Leistung: 60 Watt
Charakteristik: leicht, Aufbaustraining, schattig
Wegeverlauf: gegenüber Tourist-Information zum Peters Hübel, nach 150 m li. abbiegen zur Kleinen Seite bis Abzweig Bertsdorfer Weg, diesen re. ca. 600 m, zum Ringweg (grüner Punkt), re. ca. 600 m, dann den Ringweg nach re. verlassen und vorbei am Kriegerdenkmal und Hieronymusstein (Aussicht), zurück zur Tourist-Information

▶ TK 7 Hinterdorfschleife

Startpunkt: Tourist-Information, Länge: 3,3 km, Gehzeit: 80 Minuten
durchschnittliche Leistung: 55 Watt
Charakteristik: leicht, Aufbaustraining, schattig bis sonnig, Laufrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn
Wegeverlauf: Tourist-Information re. abwärts Richtung Gemeindeamt, re. Talweg, Wiesenweg (Skiweg) am Grundbach zum Kroatzbeerwinkel, li. zur Hainstraße, diese 2x überqueren, Weg am Waldrand, ii. durch die Finstere Tülle bis zum Oberlausitzer Bergweg (blauer Strich), diesen nach ii. zur Hainstraße, diese überqueren. unterhalb Kurheim Wiesenweg zur Straße, diese re. nach ca. 150 m li. zum Talweg, diesen zum Gemeindeamt und zur TI

▶ TK 8 Steinbüschelring

Startpunkt: Tourist-Information, Länge: 4,8 km, Gehzeit: 85 Minuten
durchschnittliche Leistung: 55 Watt
Charakteristik: mäßig fordernd lang, sonnig, teils schattig
Wegeverlauf: wie TK 6 bis Ringweg, Bertsdorfer Weg auf Feldweg bis zur Bertsdorfer Str., diese re. 500 m bis zum Steinbüschel, re. Steinbüschelweg (Ringweg) bis zum Abzweig zum Hieronymusstein, li. vorbei am Kriegerdenkmal und Hieronymusstein (Aussicht/Trimm-dich-Pfad) zurück zur TI

▶ TK 9 Hänischmühle

Startpunkt: Tourist-Information, Länge: 6,0 km, Gehzeit: 100 Minuten
durchschnittliche Leistung: 75 Watt
Charakteristik: anspruchsvoll, schattig bis sonnig
Wegeverlauf: gegenüber TI zum Peters Hübel, li. aufwärts vorbei am Hieronymusstein und Kriegerdenkmal, abwärts zum Ringweg (grüner Punkt) diesen nach re. zum Steinbüschel, re. Straße Richtung Hänischmühle (400 m), li. Straße in Richtung Bertsdorf, nach 50 m wieder rechts abwärts und den Ringweg am Waldrand zur Haltestelle der Schmalspurbahn, über den Gleisen li. Mittelweg (130 m) re. auf der Neuen Jonsbergstraße (Ringweg) ca. 1,5 km aufwärts bis Abzweig, rechts ab zum Bahnhof und Ortsmitte, zurück zur TI

▶ TK 10 Jonsbergsschleife

Startpunkt: Tourist-Information, Länge: 6,3 km, Gehzeit: 100 Minuten
durchschnittliche Leistung: 70 Watt
Charakteristik: anspruchsvoll, lang, sonnig, teils schattig
Wegeverlauf: wie TK 7 bis zur Finsternen Tülle, rechts aufwärts bis zur Kreuzung, li. vorbei an der Schwarzen Pfütze bis zur Kreuzung Stern, li. Richtung jonsberg, nach ca. 250 m li. zum Gerölleweg (Skiweg) abbiegen, nach ca. 1,5 km scharf li. auf dem Bleichlehenweg (ca. 450 m) re. abwärts zum Bahnhof und Ortsmitte zurück zur TI

▶ TK 11 Jonsberggipfelweg

Startpunkt: Tourist-Information, Länge: 7,2 km, Gehzeit: 120 Minuten
durchschnittliche Leistung: 75 Watt
Charakteristik: anspruchsvoll, lang, sonnig, teils schattig, Laufrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn
Wegeverlauf: wie TK 10 bis Stern, li. ca. 1,5 km aufwärts zum Jonsberggipfel (Schutzhütte), abwärts zum Bleichlehenweg, diesen li. zur Kreuzung und re. abwärts zum Bahnhof und Ortsmitte und zurück zur TI

▶ TK 12 Weißer Steinring

Startpunkt: Haltestelle Schmalspurbahn, Länge: 4,3 km. Gehzeit: 70 Minuten
durchschnittliche Leistung: 75 Watt
Charakteristik: anspruchsvoll, überwiegend schattig
Wegeverlauf: von Haltestelle li. auf dem Mühlweg ca. 1 km zur Leipäer Straße, diese re. aufwärts bis zur Kreuzung, re. auf dem Haberlehenweg bis zur Kreuzung Weißer Stein, re. ca. 400 m bis zur Aussicht, li. abwärts (beschwerlich) zur Jonsbergstraße, diese nach re. bis Mühlweg, li. zurück zur Haltestelle

▶ TK 13 Trockelsteinring

Startpunkt: Haltestelle Schmalspurbahn, Länge: 4,5 km, Gehzeit: 75 Minuten
durchschnittliche Leistung: 75 Watt
Charakteristik: anspruchsvoll, schattig, teils sonnig
Wegeverlauf: von der Haltestelle li. ca. 150 m auf dem Mühlweg, re. Jonsbergstraße ca. 400 m, li. aufwärts zum Weißen Stein (anstrengend), re. zum Haberlehenweg, diesen zum Bleichlehenweg und zur Jonsbergstraße, re. ca. 1,5 km abwärts zum Mühlweg und diesen li. zur Haltestelle

▶ TK 14 Großer Weißer Steinring

Startpunkt: Haltestelle Schmalspurbahn, Länge: 6,0 km, Gehzeit: 95 Minuten
durchschnittliche Leistung: 70 Watt
Charakteristik: mäßig fordernd, lang, schattig, teils sonnig
Wegeverlauf: von der Haltestelle ii. auf dem Mühlweg ca. 1 km zur Leipäer Str., diese re. 1 km aufwärts bis zur Kreuzung, re. auf Haberlehenweg ca. 2 km am Jonsberg entlang bis zur Jonsbergstraße, diese re. 1,5 km abwärts zum Mühlweg, diesen zur Haltestelle



**JONSDORF
TOURIST**



Kurwege

Aktiv an der frischen Luft -
die Klimaterrainkurwege um Jonsdorf

Klimaterrainkurwege Luftkurort Jonsdorf

Die **klassische Terrainkur** ist eine Therapieform sowohl zur Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit als auch zur Sekundärprävention von Herz-Kreislauferkrankungen. Als dosiertes Ausdauertraining wird sie heute im Kurort auf Grund des gestiegenen Gesundheitsbewußtseins zunehmend auch von unseren Gästen nachgefragt.

Das Terrainkurangebot zeichnet sich durch eine leistungsangepasste Belastung, Ganzkörpertraining, Freiluftaufenthalt und Landschaftserlebnis aus. Zweckmäßig kann die Terrainkur mit der Kältetherapie (Wassertreten) kombiniert werden.

Das Terrainkurtraining erfordert ein klassifiziertes Wegenetz unter Berücksichtigung der Belastung (Leistung und Trainingsdauer) und der kleinklimatischen Bedingungen.

Für das Terrainkurtraining wurden insgesamt 14 Ringwege (1,8 bis 7,2 km lang) mit einer Gesamtlänge von ca. 68 km und einer Gehzeit von einer halben Stunde bis zu zwei Stunden konzipiert.

Die Klimaterrainkurwege wurden in zwei Leistungskategorien eingeteilt:

- ▶ 75 bis 100 Watt (forciertes Gehen - 4,5 km/h)
- ▶ 50 bis 75 Watt in zwei Belastungsstufen (forciertes Gehen - 4,5 km/h, normales Gehen - 4,0 km/h)

Im Kurort Jonsdorf gibt es zwei Wassertretbecken:

- ▶ im Kurpark
- ▶ auf der Wiese hinter der Gondelfahrt

Entsprechend der Ortslage wurden 3 Therapiestartpunkte angelegt:

- ▶ Tourist-Information (TI)
- ▶ Gondelfahrt - öffentlicher Parkplatz (GF)
- ▶ Haltestelle Schmalspurbahn (HS)

Im Rahmen der Klassifizierung von Jonsdorf zum Luftkurort im Jahr 2001, wurden durch das Forschungsinstitut für Balneologie und Kurortwissenschaften Bad Elster und unter Mithilfe Jonsdorfer Einwohner die Terrainkurwege erarbeitet.

Wir wünschen einen guten Kurverlauf!

