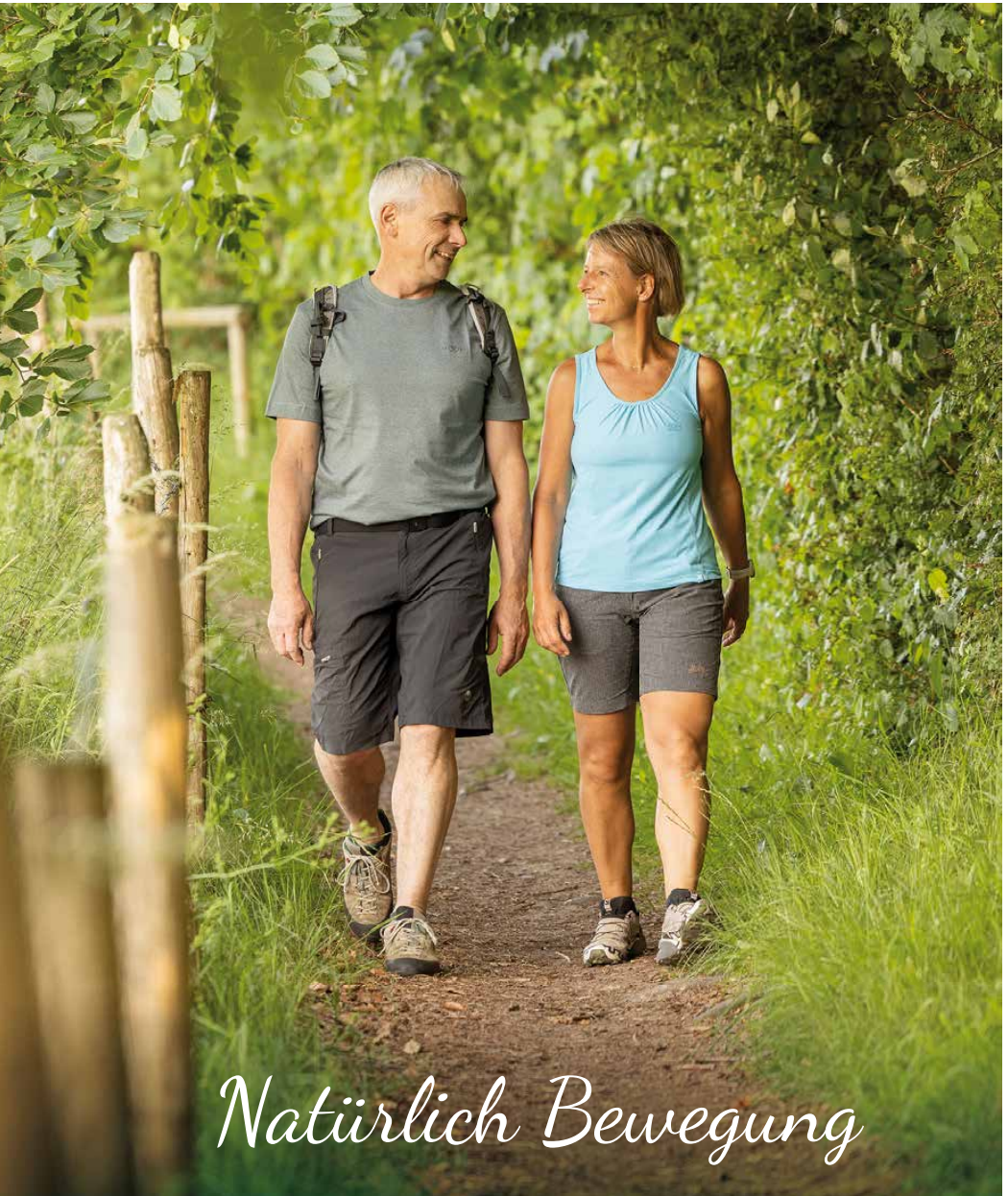


Allgäu®

Bad Grönenbach  Kneippheilbad



Natürlich Bewegung

— Natürlich Bewegung —

2



Im Kneippheilbad Bad Grönenbach erleben Sie bei Spaziergängen mit Weitblick, Wanderungen auf den Glückswegen und Radtouren die Unterallgäuer Hügellandschaft. Hier findet jeder die passende Aktivität. Denn Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gelassenheit, hebt die Stimmung und ist wichtig zur Gesundheitsförderung und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit.

Bereits Sebastian Kneipp legte Wert darauf, das richtige Maß und eine gewisse Regelmäßigkeit an Bewegung an der frischen Luft zu finden und in den Alltag zu integrieren.

In Bad Grönenbach haben Sie nicht nur die Möglichkeit im weitläufigen Wegenetz Touren nach Ihrem Geschmack zu finden, sondern können darüber hinaus im Schloss-Aktiv-Park an 17 Stationen Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

— Wanderbeschilderung —

Wandern und das Allgäu gehören einfach zusammen. Dabei ist eine gute Wegbeschreibung wichtig. Diese ist häufig von Region zu Region unterschiedlich.

Größtenteils besteht die Beschilderung im Allgäu aus Aluminiumschildern, die gemäß der Wegearten mit unterschiedlichen Farb-Pfeilspitzen einen Hinweis auf den Schwierigkeitsgrad geben. Die Themenwege sind häufig mit einem Piktogramm gekennzeichnet.

Im Unterallgäu dominieren Wegekennzeichnungen mit gelber (bzw. gelb-weißer) Pfeilspitze. Diese weisen auf einen leicht begehbaren Wanderweg hin. Eine Kennzeichnung mit blauer Pfeilspitze deutet auf längere Steigungen hin, gilt jedoch auch für Wanderpfade mit vielen Wurzeln und/oder größeren Absätzen. Rote Farbmarkierungen prägen das Alpenvorland. Die Wege sind überwiegend schmal und können einzelne absturzgefährliche Passagen beinhalten. Gutes Schuhwerk gehört zu jeder Wanderung dazu, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad.

Themenwege



Trilogierundgang



Glücksmomente-Runde



Illerausblick



Kneipp-Wanderweg



Naturerlebnisweg



Kneipp-Spaziergang

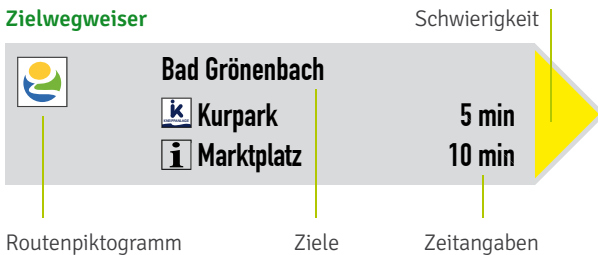


Jakobuspilgerweg



Walderlebnispfad

Zielwegweiser



Zwischenwegweiser mit Routenpiktogrammen



Impressum

- Herausgeber: Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach
- Konzeption u. Gestaltung: pfeifer marketing
- Druck: Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach
- Fotos: L. Zuchtriegel, A. Mehmel, Glückswege Allgäu, Boxfish GbR, Allgäu GmbH (Marc Oeder), Allgäu GmbH (Fouad Vollmer & Gut Werbeagentur)
- Version: 07-2025

— Natürlich Wandern —

4



Kneipp-Spaziergang

Eintauchen und Abkühlen

Im Storchengang durch das kühle Nass oder doch ganz baden gehen? Auf diesem Rundweg passieren Sie nicht nur die Kneippanlagen, sondern spazieren durch den Ort bis zum Naturfreibad Bad Clevers. Zurück am Hohen Schloss können Sie Ihre Füße mit einem Gang über den Barfußpfad belohnen, bevor es über den Serpentinweg vorbei am Kreislehrgarten und durch den Ort in den idyllischen Kurpark geht. Zum Abschluss darf es dann vielleicht noch ein Kneipp'scher Espresso im Armbad-Becken sein?



🕒 1,5 h
↔️ 5,1 km
↗️ 64 hm
↘️ 63 hm

Erlebnisstationen am Weg

- Wassertretanlage in der Sonnenstraße
- Naturfreibad Bad Clevers
- Barfußpfad unterhalb des Hohen Schlosses
- Schloss-Aktiv-Park
- Kreislehrgarten
- Kurpark mit Kneippanlagen



Jakobspilgerweg

Von Bad Grönenbach nach Altusried

Ein Streckenabschnitt, welcher an die historische Pilgerroute angelehnt wurde, führt von Bad Grönenbach nach Altusried. Genießen Sie dabei die vielfältige Allgäuer Landschaft mit ihren grünen Wiesen, weiten Feldern und einem wunderschönen Ausblick bis in die Alpen.



🕒 3 h
↔ 11 km
↗ 209 hm
↘ 181 hm



Kneipp-Wanderweg

Von Bad Grönenbach nach Bad Wörishofen

Der 50 km lange Kneipp-Wanderweg verbindet die drei Kneippkurorte Bad Grönenbach, Otto-beuren und Bad Wörishofen miteinander. Der Streckenverlauf orientiert sich an den wichtigen Lebensstationen von Kneipp. Entlang der Strecke können Sie sich in Kneippanlagen erfrischen.



🕒 13 h
↔ 50 km
↗ 695 hm
↘ 765 hm



Illerausblick

Panorama Illerschleife

Auf dieser Wanderung streifen Sie zunächst durch den Wald und passieren nach einiger Zeit Rothenstein mit der natürlichen Wassertretstelle. Über Felder und Wiesen geht es bis zum Rechberghaus. Hier haben Sie einen tollen Blick von oben auf die Iller.



🕒 2 h
↔ 6,7 km
↗ 157 hm
↘ 157 hm



— Natürlich Wandern —



Wandertrilogie Allgäu

Von Wiesengänger bis Himmelsstürmer

Die Wandertrilogie Allgäu bietet für jeden Wandertyp ein individuelles Wandererlebnis, ganz nach persönlichen Vorlieben und der eigenen Kondition. Und das auf insgesamt 876 Kilometern! Als Etappenort der Wiesengänger-Route und Teil der Glückswege Allgäu liegt Bad Grönenbach in sanft hügeliger Landschaft mit stillen Wäldern und weiten Wiesen.



Hier geht's zur Wandertrilogie und den einzelnen Routen.



Trilogierundgang

Ein Teil des großen Ganzen

Quer durch Bad Grönenbach führt der Rundgang vorbei an Erlebnisstationen, darunter z.B. der Kreislehrgarten mit duftenden Heilkräutern, das idyllische Naturfreibad und der Kurpark. Viele Rastmöglichkeiten laden zu einer kurzen Pause ein.



🕒 1,5 h
 ↔ 5,5 km
 ↗ 96 hm
 ↘ 96 hm



Glücksmomente-Runde

Ankommen, durchatmen, Glück finden

Einfach mal dem Alltag entfliehen, sich bewusst Zeit nehmen und die Natur in vollen Zügen genießen. Auf der Glücksmomente-Runde finden Sie wieder zu Ihrer inneren Mitte und erleben kleine persönliche Glücksmomente. Die Wanderung mit leichten Anstiegen führt größtenteils durch den Grönenbacher Wald vorbei an Ruhestationen und Aussichtspunkten.



🕒 2 h

↔ 6,9 km

↗ 142 hm

↘ 143 hm



Balance Bank

Nehmen Sie Platz auf der großen Balance Bank in Form einer Hand und horchen Sie in den Wald hinein – das Rascheln der Bäume, Vogelgezwitscher und eine frische Brise im Gesicht.

Kornhofer Bänke

Ein wunderschöner Ort, um den Blick in die Ferne schweifen zu lassen. Die Panoramascchaukel: ein echter Hingucker mit einzigartiger Aussicht auf die Voralpenlandschaft mit Bergpanorama.

#natuerlichbadgroenenbach

— Rund ums Schloss —



Der Kreislehrgarten

Die Kräuter Sebastian Kneipps kennenlernen, die bunte Vielfalt unterschiedlicher Pflanzen bewundern, einen Schnittkurs besuchen oder mehr über das Imkern erfahren: Der Unterallgäuer Kreislehrgarten auf dem Schlossberg

ist eine Lernstätte und Ideen-Fundgrube für alle Gartenliebhaber. Mit seinen Ruheplätzen, den duftenden Kräutern, den schattigen Lauben und schönen Aussichten – ein Ort der Erholung und Entspannung.

Wassertreten und Barfußlaufen

Wer an Kneipp denkt, denkt fast unweigerlich an Kneippanlagen. Unterhalb vom Hohen Schloss können Sie sich an heißen Tagen erfrischen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun. Ein Gang über den Barfußpfad ist die ideale Ergänzung zum Wassertreten. Durch die Bewegung werden die Füße schnell wieder warm und die Durchblutung wird gefördert. Mit verschiedenen Materialien aus Holz, Kiesel oder Rindenmulch wirkt er wie eine Fußreflexzonenmassage.



— Schloss-Aktiv-Park —



Fitnessstudio im Freien

Der Schloss-Aktiv-Park am Fuße des Hohen Schlosses bietet mit 17 Stationen ideale Voraussetzungen: inmitten der Natur lässt sich hier nicht nur frische Luft tanken, sondern gezielt an Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit arbeiten. Die Anlage ist für jeden geeignet und individuell nach den eigenen Stärken und Ansprüchen nutzbar. Nach dem Training können Sie sich am angrenzenden Schlossweiher entspannen. Eine Abkühlung bietet die nahe gelegene Kneippanlage mit Armbecken.

Baumelbank

Nach dem Training die Beine entspannen und einfach mal abhängen – die Baumelbank macht's möglich.

Verschiedene Schwierigkeitslevel

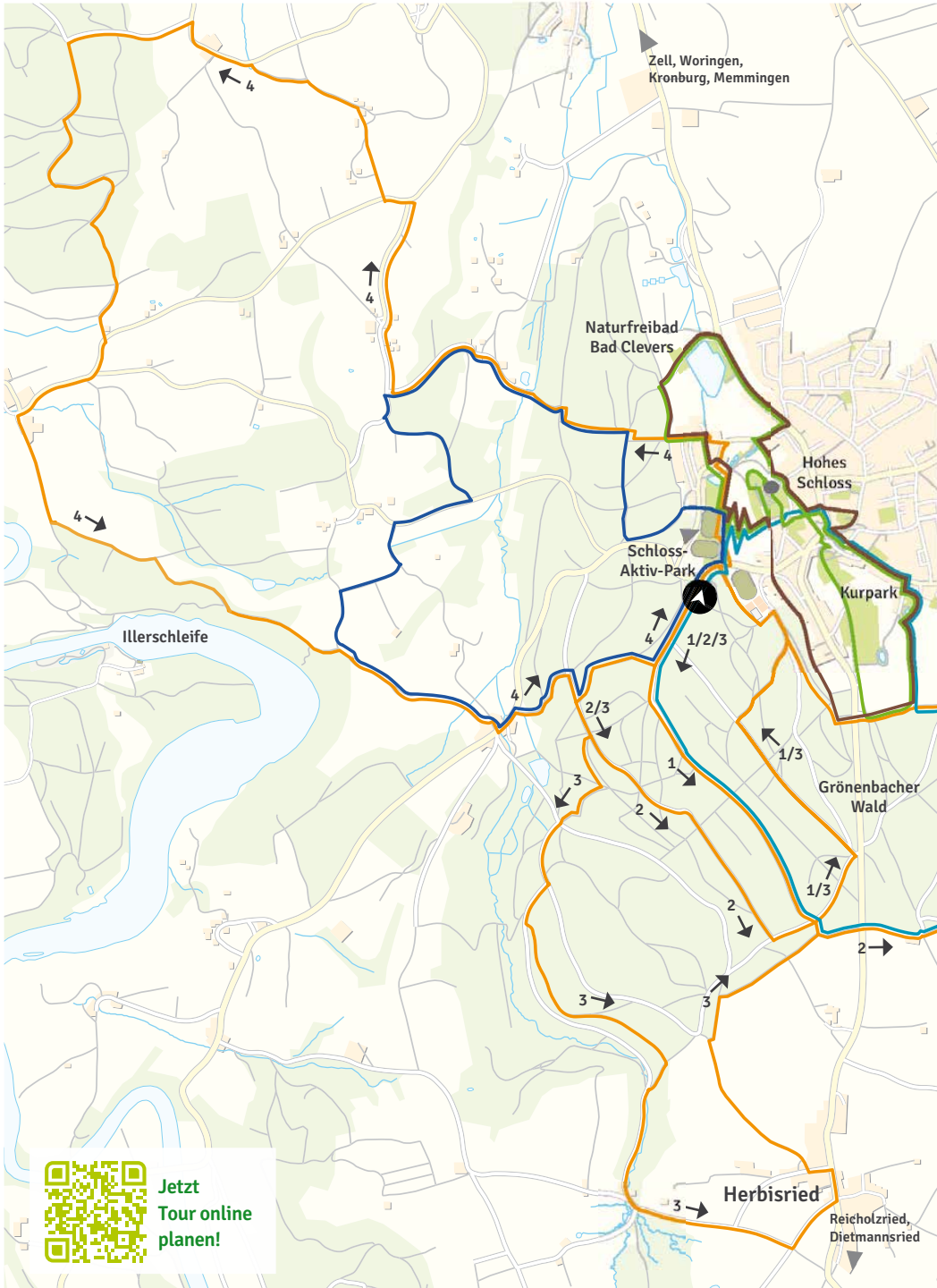
An jeder Station finden Sie eine Tafel mit detaillierter Erläuterung der möglichen Übungen. Durch drei unterschiedliche Schwierigkeitslevel ist das Training für jeden geeignet: Anfänger, Geübte und Profis. Trainiert werden spezielle Bewegungsabläufe zur Stärkung der Muskulatur, Fitness, Vitalität und des Gleichgewichtssinns.



Tip

Eine Übersichtskarte mit Übungen an allen Stationen erhalten Sie online oder in der Kur- und Gästeinformation.





Jetzt
Tour online
planen!

Zell, Woringen,
Kronburg, Memmingen

Naturfreibad
Bad Clevers

Hohes
Schloss

Schloss-
Aktiv-Park

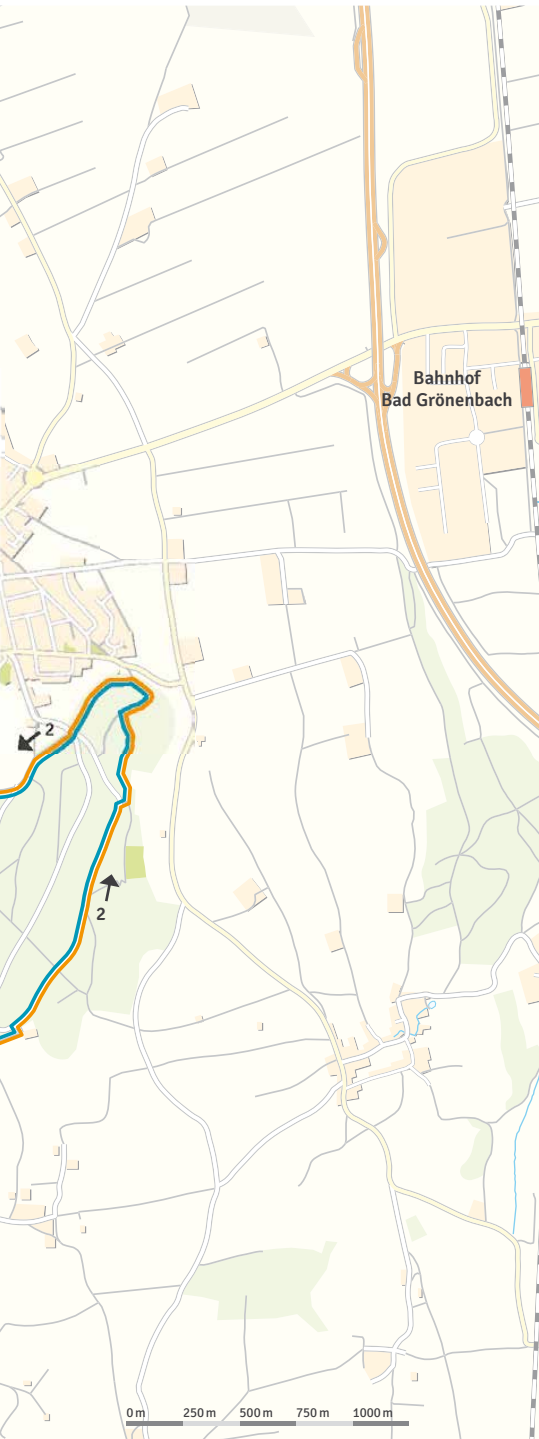
Kurpark

Illerschleife





Grönenbacher
Wald

Herbisried


Reicholzried,
Dietmannsried



Wanderwege

-  Illerausblick _____
-  Kneipp-Spaziergang _____ 11
-  Trilogierundgang _____
-  Glücksmomente-Runde _____

Nordic Walking Strecken

 Startpunkt am Wanderparkplatz,
Rothensteiner Straße

- 1** Runde für Einsteiger _____
- 2** Runde für Fortgeschrittene _____
- 3** Runde für Geübte _____
- 4** Runde für Profis _____



Tip

Eine Wanderkarte, sowie weitere Informationen zu den einzelnen Wanderwegen erhalten Sie in der Kur- und Gästeinformation.



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

Kartengrundlage: Bayerisches Vermessungsamt

— Nordic Walking —

12



Nordic.Fitness.Park

Diese skandinavische Sportart ist ganz im Sinne der Kneippschen Gesundheitslehre. Denn durch den Einsatz von Stöcken wird der Körper ganzheitlich trainiert. Vier Routen führen hier durch die idyllische Hügellandschaft.

1 Runde für Einsteiger

Ohne größere Anstiege führt diese Tour vorbei am Wald-erlebnispfad, quer durch den Grönenbacher Wald.

🕒 1 h
↔ 3,9 km
↗ 67 hm
↘ 70 hm

2 Runde für Fortgeschrittene

Hier geht es durch den Wald und am Kornhofer Bänkle vorbei. Auf der Strecke gibt es eine Infotafel mit wissenswerten Hinweisen.

🕒 1,5 h
↔ 6,9 km
↗ 117 hm
↘ 114 hm

3 Runde für Geübte

Über Stock und Stein bis nach Herbisried – diese Route auf Wald- und Wiesenwegen ist anspruchsvoll und abwechslungsreich.

🕒 1,5 h
↔ 7,9 km
↗ 158 hm
↘ 160 hm

4 Runde für Profis

Auf der längsten Strecke verläuft der Weg auf einem Teil des Jakobuspilgerweges bevor Sie zur Iller gelangen.

🕒 3 h
↔ 11,5 km
↗ 223 hm
↘ 217 hm



Weitere Informationen und eine Karte aller Strecken erhalten Sie online oder in der Kur- und Gästeinformation.



Naturerlebnisweg

Der Weg lässt sich in drei unterschiedlich lange Rundwege aufteilen. Die erste Runde (6 km), führt über Feldwege und Wald- und Wiesenpfade. Der Serpentinweg (Tour zwei) verbindet auf wenigen hundert Metern Streuobstwiesen mit dem Kräutergarten. Auf dem dritten Rundweg (3 km) erfahren Sie, wie Bienen und Pflanzen beim Heilen helfen und lernen die Naturküche mit essbaren Wildpflanzen kennen.



Tip

Einen Flyer zu den Wegen und ein spannendes Quiz gibt es online auf www.bluehtauf.de oder in der Kur- und Gästeinformation.



Walderlebnispfad

Entdecken Sie die Natur und Bewohner des Waldes mit allen Sinnen und werden Sie auf dem 2,8 km langen Walderlebnispfad immer wieder selbst aktiv. Stellen Sie Ihr Wissen an den neun Erlebnisstationen unter Beweis.

Jetzt auch mit Marmelbahnen.



Aufgepasst

Aufgrund von Steigungen, schmalen Wegen und unebenem Untergrund sind die Wege für Kinderwagen nur teilweise geeignet. Für Rollstuhlfahrer sind sie leider nicht nutzbar.

— Kurpark —



Entspannen Sie auf den Ruhebänken und -liegen unter der Pergola. Gönnen Sie Ihren Gedanken eine Auszeit und genießen Sie die Ruhe der grünen Oase von Bad Grönenbach. Vor allem im Sommer, wenn die Sonne scheint und die Temperaturen nach oben steigen, ist eine Erfrischung nach Sebastian Kneipp sehr beliebt. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich in der Wassertretanlage oder dem Armbecken abzukühlen.

Kneippischer Espresso

Das erfrischende Armbad, bekannt als natürlicher Wachmacher. Tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme in das Wasser und atmen Sie dabei tief ein und aus. Sobald ein Kältegefühl eintritt, nehmen Sie die Arme aus dem Becken, streifen das Wasser sanft ab und bringen Ihre Arme in Bewegung, um diese aufzuwärmen.

Seele baumeln lassen

Die Baumbank ist ein Unikat, das in Handarbeit hergestellt wurde. Ihre Besonderheit liegt in der ungewöhnlichen Sitzhöhe von 70 cm. Das Sitzen entlastet die Gelenke, regt die Durchblutung an und fördert die Knorpelregeneration.



— Kurpark —

Boule

Sie haben Lust auf eine Partie Boule mit Freunden in der schönen Nachmittagssonne? In geselliger Runde werden Sie schnell Ihre eigene Spielstrategie entwickeln und die Gegner herausfordern. Es braucht nur ein wenig Geschick.



Tip

Kugeln für Ihre Boule-Partie können Sie zu den Öffnungszeiten, gegen Hinterlegung eines Pfandbetrages, in der Kur- und Gästeinformation ausleihen.



Yoga

Die innere Balance zu finden, das sieht Kneipp als letztes Puzzlestück auf dem Weg zu Freude und Gesundheit. Tief durchatmen kann man auch an der Yoga-Station, wo sich Yoga- mit Atemübungen kombinieren lassen.



Tip

Übungen zu allen Chakren mit Anleitung finden Sie auch auf

www.bad-groenenbach.de/yoga

Wer im Sommer in der Gruppe Yoga machen möchte, kann online schauen, ob ein passender Termin dabei ist.



— Natürlich Radfahren —

16



Radfahren ist nicht nur Balsam für die Seele, wenn man in aller Ruhe durch Wälder und über Wiesen fährt, sondern auch ein tolles Aktivprogramm – mal kräftig in die Pedale treten und mal entspannt den Hügel hinunterrollen.

Glück auf zwei Rädern

Bad Grönenbach bietet einen optimalen Ausgangspunkt, um die unberührte Natur des Unterallgäus mit seiner sanften Hügellandschaft, den grünen Wäldern und saftigen Wiesen mit dem Rad zu entdecken. Ob Genießer, Familien oder ambitionierte Rennradler – die Radwege rund um das Kneippheilbad bieten für jeden die richtige Strecke. Interessante und lohnenswerte Ausflugsziele können auf eigene Faust oder mit einer geführten Radtour (Mai bis September) erkundet werden.

Energie für Ihr Bike

Wenn Ihnen die Energie ausgeht, nutzen Sie einfach unsere E-Bike-Ladesäule, die zentral auf dem Marktplatz zur Verfügung steht.



Tip

Bei den Sportplätzen in der Rothensteiner Straße gibt es eine Dirtbike-Anlage für wagemutige Bikefahrer. Die Anlage besteht aus mehreren aufgeschütteten Hügeln, die vor allem BMX-Fahrer und Mountainbiker dazu einladen, sich mit dem Zweirad in die Lüfte zu begeben.

— Natürlich Radfahren —



Radrunde Allgäu

Die Runde in die schönsten Ecken

Auf 475 Kilometern können Sie die beeindruckende Natur des Allgäus entdecken – Berge, Seen, Wälder und absolute Idylle. Das weitläufige Wegenetz führt dabei durch sechs Landkreise in Bayern, Baden-Württemberg und Tirol und kann etappenweise oder auch als Tagestour von einem Ausgangspunkt erradelt werden. Befahrbar ist die Radrunde Allgäu in neun Varianten – jede ist auf ihre Weise abwechslungsreich, von leicht bis anspruchsvoll.



Hier geht's zur
Etappenübersicht.



Tip



Entlang der Strecke können Sie in zahlreichen Partnerbetrieben oder zertifizierten Bett+Bike-Betrieben übernachten, die auf spezifische Bedürfnisse eines Radfernwanderers bestens vorbereitet sind. Radeln ohne Gepäck? Auch das ist auf der Radrunde Allgäu kein Problem. Mehr Infos hierzu unter: www.radrundeallgaeu.de

— Natürlich Radfahren —



Kneipp-Radweg

Auf den Spuren Kneipps

Bei dieser Radtour begeben Sie sich auf eine Reise zurück in die Zeit von Sebastian Kneipp. Erleben Sie seine eindrucksvollen Wirkstätten, Abkühlung in den vielen Kneippanlagen am Wegesrand inklusive. Auf rund 50 Kilometern asphaltierter Strecke verbindet der Kneipp-Radweg die drei Kurorte Bad Grönenbach, Ottobeuren und Bad Wörishofen.



- 🕒 3 h
- ↔ 56 km
- ↗ 411 hm
- ↘ 341 hm



Natur und Technik

Mit dem Rad die Iller entdecken

Der Illerwinkel ist ein beliebtes Naherholungsziel. Entlang der Strecke gibt es vieles zu entdecken: Vogelbeobachtungsstationen, Panoramablicke, Burgen und Schlösser.



- 🕒 3,5 h
- ↔ 45 km
- ↗ 428 hm
- ↘ 428 hm



Tip

Es empfiehlt sich, die Tour gegen den Uhrzeigersinn zu fahren und einen Halt am Illererlebnissteg zu machen.

— Natürlich Radfahren —



Illerradweg

Von Ulm nach Oberstdorf

Genussradeln auf höchstem Niveau – weite Wiesen, idyllische Flussläufe, lebhaftige Orte und die Berge im Blick. Die Lebensader Iller verbindet auf dem Illerradweg Ulm mit Oberstdorf. Egal in welcher Richtung man diese Tour fährt, die Natur wird Sie verzaubern – entweder mit einem einzigartigen Bergblick den Alpen entgegen oder mit mehr Schwung und den Bergen im Rücken auf dem Weg zum Ulmer Münster.



- 🕒 10 h
- ↔ 151 km
- ↗ 263 hm
- ↘ 602 hm



Zweirad Lämmle

Ihr Rad-Fachhändler

Zweirad Lämmle gilt als eine der Top-Adressen in der Radbranche. Ihr Ansprechpartner für Fahrradreparaturen, professionelle Beratung und Zubehör in Bad Grönenbach.

Radverleih

Auch wenn die Natur rund um Bad Grönenbach zu Radtouren einlädt, besteht im Ort leider keine Möglichkeit Fahrräder auszuleihen. Verleihgeschäfte gibt es aber in der näheren Umgebung. In der Kur- und Gästeinformation erhalten Sie eine Übersicht zum Radverleih.

Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach

Haus des Gastes
Marktplatz 5
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 6 05 31
E-Mail: gaesteinfo@bad-groenenbach.de
www.bad-groenenbach.de

