



Kneippwege Neckertal

Restaurants:

Am Weg, Hemberg:

- Gasthaus Bad
- Gasthaus Löwen
- Café-Restaurant Hörnli

Im Dorf Hemberg:

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



Hemberg Oberhelfenschwil



**Zwei Rundwege
mit mehreren Kneipp-Stationen
Heckenlehrpfad & Obstgarten**

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

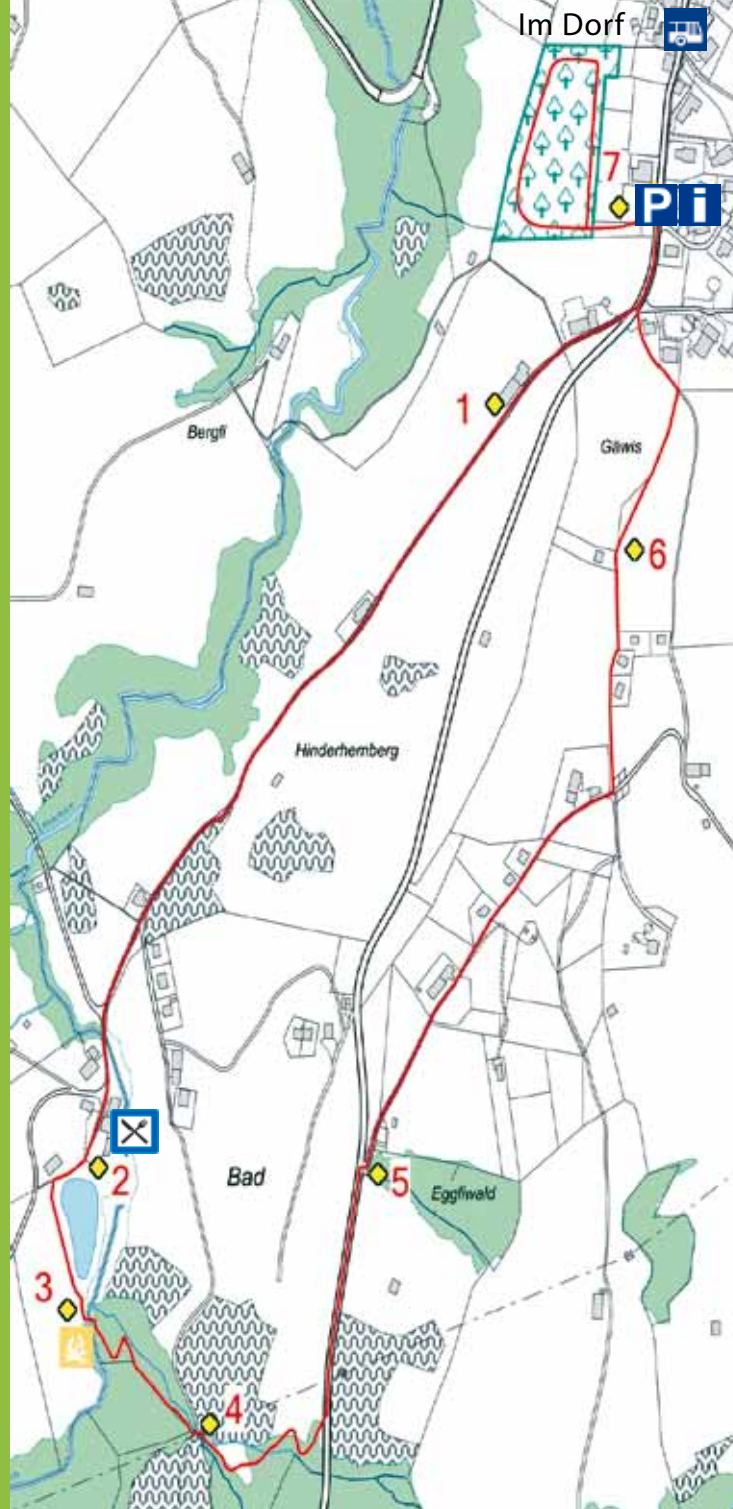
Hemberg liegt zwischen Thur- und Neckertal auf rund 1'000 m ü.M. Mit seinem Dorfbild von nationaler Bedeutung ist es eines der schönsten Toggenburger Dörfer.

Der Kneippgrundweg ist eine leichte und einmalig schöne Wanderung. Sie erleben intakte Natur und eine grossartige Aussicht auf den Alpstein und die Churfürsten. 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 Ruhebänk 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.

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



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

Wanderzeit: ca. 1 1/2 Std
 Distanz: 4 km
 Höhendifferenz: 130 m

Der Kneippgrundweg 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.

Impressionen Kneippweg Hemberg



Impressionen Kneippweg Oberhelfenschwil



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.



- 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.

... die Natur ist die beste Apotheke.

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.