

Die Terrainkur

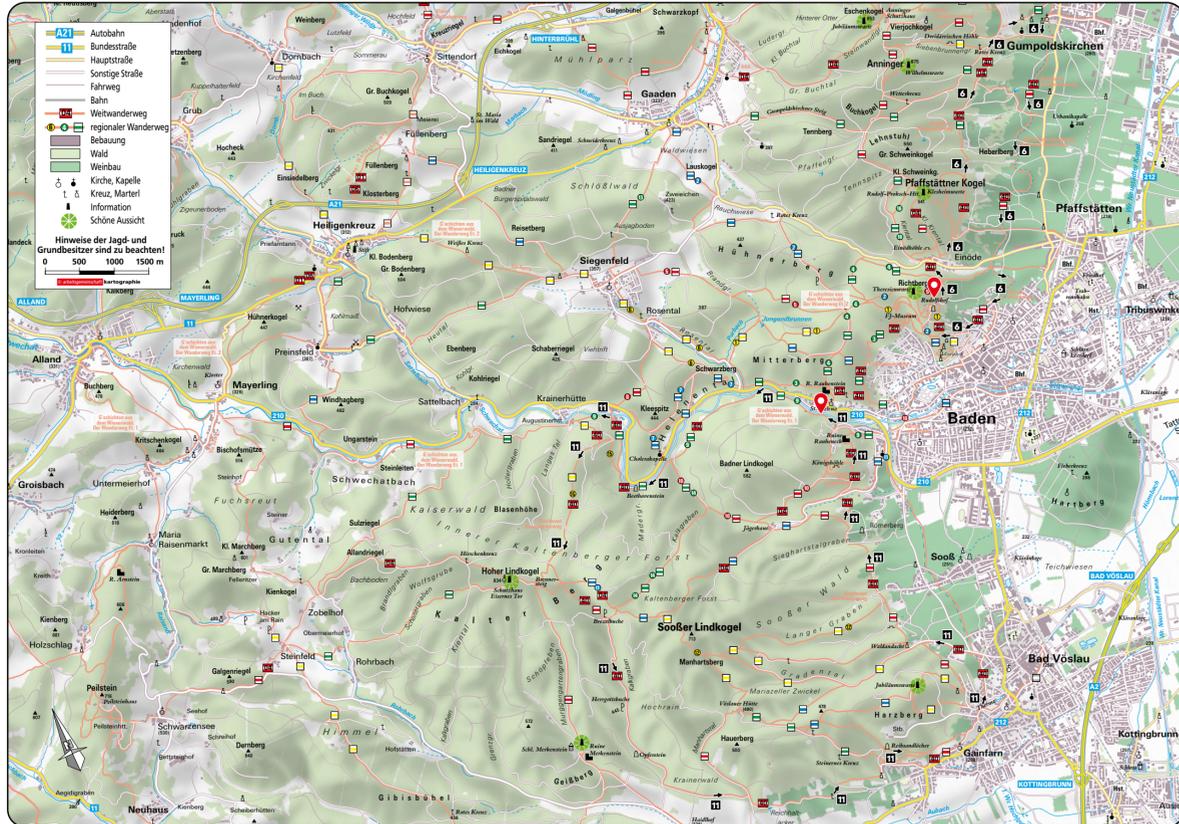
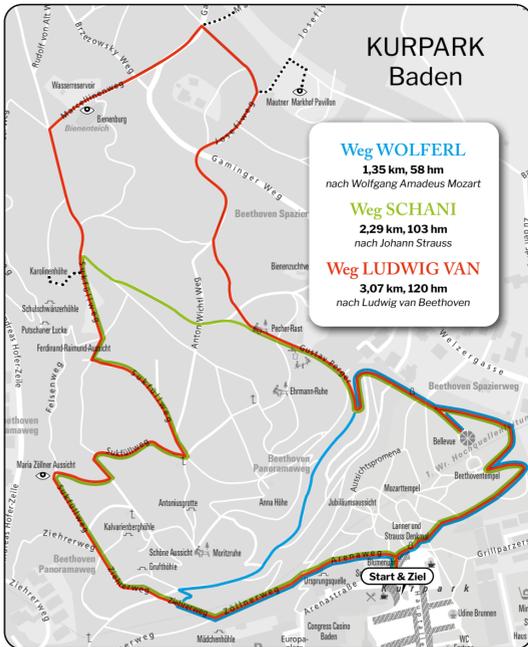
Fitness auf historischen Wegen



Bereits im 19. Jahrhundert wusste man um die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit des Menschen und etablierte die Terrainkurse als wesentlichen Bestandteil der Kur.

Die Terrainkur als methodische Bewegung auf leicht ansteigendem Terrain zu Heilzwecken wurde auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen von Prof. Max Joseph Oertel in München (1886) zuerst empfohlen. Bereits im Jahr darauf wurde sie von allen bedeutenden Kurorten in Österreich und Deutschland eingeführt. Auch in Baden wurden die Terrainkurse auf Beschluss der „Löblichen Cur-Commission“ mit Unterstützung durch die „Section Baden des Österreichischen Touristenclubs“ im Sommer 1887 etabliert und waren bis in die 1980er fester Bestandteil des Badener Kurangebots. Mit der Aufnahme der Stadt Baden als Teil der Great Spa Towns of Europe in die UNESCO Welterbeliste wurde das Projekt Revitalisierung der Terrainkur im Local Management Plan verankert und 2023 umgesetzt. Erleben wir gemeinsam diese historische Bewegungstherapie in der unvergleichlichen Landschaft des Badener Kurparks.

Drei der traditionellen Terrainkurse in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden wurden unter sportwissenschaftlicher Begleitung neu entwickelt und nach den prominenten Gästen unserer Stadt Wolfgang A. Mozart, Johann Strauss und Ludwig van Beethoven benannt. Entlang der beschilderten Wege finden wir nicht nur Angaben zu Entfernung und Steigung, sondern auch vier Bewegungsstationen am Seraphinenszier, der Carolinenhöhe, dem Rudolfshof und dem Bellevueplatz mit wunderbaren Ausblicken auf Baden und die Region. Die an den Stationen vorgesehenen Übungen können entweder in der Terrainkursbrochüre oder per QR-Code im Internet nachgelesen werden.

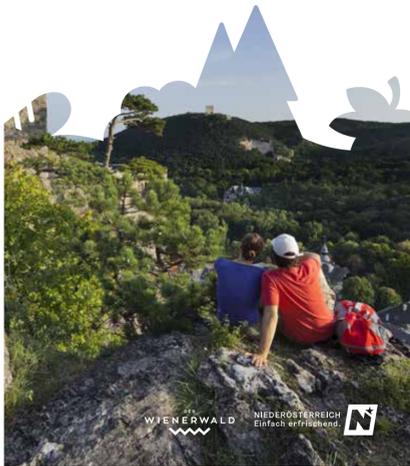


Baden
bei Wien



Wanderwege

Baden bei Wien & Umgebung



1 Die große Kurparkrunde

1:45 5,7 km 210 hm



Auf dieser Runde zeigt sich die Badener Kurpark in all seiner Vielfalt: von der gestalteten Parklandschaft, über wunderbare Aussichtspunkte und felsige Höhlen, bis hin zu den typischen Föhrenwäldern.

Vom Lanner-Strauss-Denkmal aus wenden wir uns nach links und folgen der blauen Markierung bis zu knapp nach der Zöllner-Aussicht, wo wir in den Felsenweg (Rot Nr. 40) einsteigen. Auf dem Weg Rot Nr. 40 erreichen wir schließlich das Kaiser Franz Joseph Museum mit seiner schönen Aussicht.

Vom Museum weiter dem Weg Nr. 40 folgend gelangen wir bald auf den grün markierten Rainerweg und nach wenigen Metern zur Faberhöhe. Nun folgen wir dem Rainerweg nach Osten um ihn jedoch schon nach einigen Metern nach links auf einem unmarkierten Weg zu verlassen und erreichen in nur wenigen Minuten die Brunnerhütte (schöner Picknickplatz).

Sehr bald nach der Hütte biegen wir nach links ab und folgen einem Waldweg über den wir den blau markierten Gaadenerweg erreichen, der uns weiter zur Kreuzung Sparkassenwald führt. Hier wenden wir uns nach rechts und gelangen auf dem gelb markierten Weg zunächst zur Theresienwarte und weiter zum Rudolfshof. Über den Bellevue und den Beethoventempel kommen wir wieder zur Hauptallee.



2 Die Kurpark-Siegenfeldrunde

4:00 13,8 km 326 hm



Siegenfeld ist ein beliebtes Ausflugsziel der Badener, dieser Rundkurs stellt wohl die attraktivste Verbindung zwischen der Kurstadt und der kleinen Wienerwaldgemeinde dar.

Vom Rudolfshof folgen wir der gelben Markierung bis zur Theresienwarte mit prächtigem Blick auf Baden. Nach der tollen Aussicht gehen wir weiter auf der gelben Markierung und erreichen über den Sparkassenwald zuletzt steil absteigend den Jugendbrunnen. Unterhalb folgen wir dem Weg Nr. 42, überqueren den Purbach und erreichen zuletzt über Wiesen Siegenfeld mit dem Gasthaus Skilitz.

Der Rückweg führt uns weiter auf Gelb an der Kirche vorbei nach Rosental. Wir überqueren die Straße, folgen weiter der gelben Markierung zur Forstwegkreuzung und von dort geradeaus auf blau markiertem Pfad zum Schwarzbau mit schönen Blick auf das Helenental. Absteigend erreichen wir bald die Siegenfelder Kreuzung, überqueren die Straße und folgen nun dem grün markierten Pfad zur Ruine Rauhenstein und dann weiter Richtung Faberhöhe. Bei der Faberhöhe geradeaus, weiter auf dem blauen Gaadener-Weg, nun rechts, bei der nächsten Weggabel gerade und dann, links haltend, auf die gelbe Markierung zurück zum Rudolfshof.



3 Vom Kurpark zur Prokschhütte

2:40 8,3 km 368 hm



Familienwanderung zur Prokschhütte inklusive Abenteuer-Kinderspielplatz. Die Aussicht von der Klesheimwarte ist grandios!

Wir starten in der Kurpark-Hauptallee, beim Lanner-Strauss-Denkmal halten wir uns rechts und folgen dem gelb markierten Weg, der uns über Beethoventempel bergauf zum Rudolfshof führt. Ab hier folgen wir der grünen Markierung und gelangen in die „Einöde“, wo die Straße überquert wird. Der Weg führt nun durch das „Große Kiental“ bis zur Abzweigung der roten Markierung. Wir bleiben weiter auf Grün, die nach rechts, steil ansteigend zur Rudolf Proksch-Hütte (541m) führt und genießen dort den grandiosen Ausblick über das Wiener Becken.

Für den Rückweg wählen wir den blau markierten Weg, der links vom Aufgang zur Hütte beginnt. Er führt mäßig steil, bis zu einer Wegkreuzung mit roter Markierung (Weitwanderweg 04). Wir bleiben auf der blauen Markierung Richtung Pfaffstätten bis der Wiener Wasserleitungs-wanderweg erreicht ist und folgen diesem nach rechts Richtung Baden. Nach Erreichen des Stadtgebiets orientiert man sich am Turm der Stadtpfarrkirche St. Stephan und von dort zurück zum Ausgangspunkt.



4 Rauhenneck – Römerbergrunde

1:30 4,9 km 166 hm



Dem Bau der 1. Wiener Hochquellenleitung im Jahr 1873 verdanken wir diesen schönen Wanderweg durch die wunderbaren Weinlandschaften. Unter diesem Weg fließt das wertvolle Trinkwasser von der Quelle im Rax-Scheebergebiet bis nach Wien.

Von der Tourist Information gehen wir über den Rainer-Ring zum Casino. Nun folgen wir dem Kaiser-Franz-Ring bis zur Abzweigung nach links in die Welzergasse und gehen gleich rechts in die Trostgasse, der wir bis zur Flamminggasse folgen und dann weiter geradeaus bis wir über einen Hohlweg den Wasserleitungs-wanderweg erreichen. Unser nächstes Ziel ist Gumpoldskirchen.

Auf diesem nun folgenden 5 km langen Abschnitt haben wir ein Gefälle von genau 5 m, wir gehen praktisch eben dahin. Der bekannte Weinort mit seinen Heurigen bietet zahlreiche Einkehrmöglichkeiten. Wir verlassen Gumpoldskirchen Richtung Norden, überqueren die Landesstraße und wandern weiter entlang des Wasserleitungswegs noch einmal 5 km bis Mödling. Für die Rückfahrt nach Baden kann man Wiener Lokalbahnen oder ÖBB nutzen.



5 Die Rudolfshof – Bettlergrabenrunde

1:00 3,9 km 109 hm



Dieser Rundkurs ist maßgeschneidert für Familien mit Kindern. Hier gilt es weder technische Schwierigkeiten noch große Höhenunterschiede zu meistern, die Theresienwarte mit ihrem schönen Rundblick mag als Höhepunkt gelten.

Vom Parkplatz Rudolfshof folgen wir ca. 100m absteigend dem nicht markierten Fahrweg bis wir auf den fast eben verlaufenden Weitwanderweg 04 stoßen. Im folgen wir nach links ca. 150 Meter bis ein gelbes Schild nach links zum Oberen Kurpark weist. Wir folgen diesem grün markierten Weg bis zum markanten Bettlergraben (Wegweiser). Den Bettlergraben steigen wir bergauf bis wir auf den blau markierten Gaadenerweg stoßen.

Hier wenden wir uns nach links und erreichen nach wenigen Metern die Kreuzung am Sparkassenwald. Auf dieser Kreuzung wenden wir uns erneut nach links und folgen nun stets den gelben Markierungen zur Theresienwarte. Von diesem Turm haben wir eine wunderbare Aussicht auf den Wienerwald und das Wiener Becken. Die gelbe Markierung führt uns zurück zum Ausgangspunkt.

HERRESSNER
Herausgeber: GO Touristik der Stadtgemeinde Baden
Fotos: Robert Mitsu (Cover), Wolfgang Speker, Michael Dietrich
Druck: Print Alliance F&W Produktions GmbH, Druckbesitz: 1.2540 Bad Vöslau
Anfragen vorbehalten.
Kreuzung, Sitz- und Druckfehler vorbehalten.
Stand Juni 2024



Tourist Information Baden
Brasnetplatz 3
02252 / 86 600-600
Info@Baden.at
www.tourismus.baden.at

Baden
bei Wien



11 Beethoven Rundwanderweg

7:55 26,1 km 785 hm



Auf den Spuren Ludwig van Beethovens durch den Wienerwald! Einzigartige Landschaft, kulturhistorische Denkmäler, sowie ein grandioser Ausblick vom Hohen Lindkogel.

Der Beethoven Rundwanderweg ist durchgängig mit Markierung Rot Nr.40 ausgezeichnet. Vom Hotel Sacher ausgehend, überschreiten wir die Schwachat und wandern auf dem „Wegerl im Helenental“ an der Cholerakapelle vorbei zur Augustinerhütte. Von hier steigen wir den „Steinigen Weg“ hoch bis zum gastlichen Schutzhaus am Hohen Lindkogel. Anschließend kommen wir, das „Eiserne Tor“ überschreitend, über den Brennersteig absteigend bis zu einem Sattel mit Wegkreuzung.

Nun halten wir uns rechts und gelangen über die Brezelbuche, die Herrgottsbuche und die Opfersteine zum Fuß des Berges. Hier geht es nach links Richtung Osten und über das Granerbründl zum Vöslauer Beethovengedenkestein. Danach führt der Weg nach links zum Sonnenweg und über die Steinbruchgasse und Berggasse zum Kurpark Bad Vöslau.

Schließlich erreichen wir die Waldandacht über die Flora- und Waldandachtstraße. Weiter geht es immer durch Wald an der Soos vorbei zur Ruine Rauhenneck, von der wir absteigend die Schwachat bei der Eugenvilla nahe unseres Ausgangspunktes erreichen.



6 Beethoven Spazierweg Wasserleitungs-weg

3:45 13,5 km 243 hm



Diese Runde führt uns durch den Wienerwald auf den Spuren des großen Meisters in den Weinort Gumpoldskirchen und durch die Weinlandschaften der Thermenregion zurück in die mondäne Kurstadt.

Vom Rudolfshof folgen wir der grünen Markierung bis nach Pfaffstätten Einöde. Kurz vor der Siedlung wenden wir uns scharf nach rechts, überqueren die Straße. Wir folgen nun der roten Markierung (40), an der Veigl-Hütte vorbei, bis zur Hubertushütte. Dort halten wir uns rechts und folgen dem Weg bergab nach Gumpoldskirchen.

Die Heurigen im bekannten Weinort bieten sich für eine Rast an. Zurück geht's auf dem 1. Wienerwasserleitungs-Wanderweg durch die schönen Weinlandschaften der Thermenregion.

Wieder zurück in Baden endet der Wlw und wir gehen gerade weiter auf der Schieststraße, welche uns zur Welzergasse führt. Diese überqueren wir und gehen den Naturweg hinauf in den Badener Kurpark. Wir genießen den wunderbaren Ausblick vom Beethoventempel auf die Stadt Baden. Von hier geht's nun wieder bergauf der gelben Markierung folgend zurück zum Rudolfshof.



7 Von der Burgruine zum Heurigen

0:53 2,7 km 115 hm



Familienwanderung vom Wappen der Weilburg, über die wildromantische Ruine Rauhenneck im Wienerwald in den Weinort Soos und zurück durch die Weingärten nach Baden

Vom Weilburgwappen folgen wir dem Beethovenrundwanderweg (40er) zunächst bis zur Ruine Rauhenneck. Nach deren Besuch gelangen wir, weiter auf dem 40er in das Tal das zum Jägerhaus führt. Wir überqueren die Talstraße und steigen den gegenüberliegenden Hang hoch bis in einen alten Steinbruch, umgehen diesen über links und gelangen zu einem Aussichtspunkt mit Lindkogel- und Rauhenneckblick.

Weiter den 40er Markierungen folgend erreichen wir die Vereinigung mit dem rot markierten Weg Bad-Vöslau-Cholerakapelle. Ihm folgen wir links haltend bis zu einem Rastplatz am Rande der Weingärten. Wir folgen dem 40er Weg bis zum Wasserbehälter Soos und gehen nun nach links die Hauptstraße hinunter. Zurück geht es über den Wasserleitungs-weg bis nach Baden. Wir queren die Isabellastraße und folgen weiter der Wasserleitung bis zur Steinbruchgasse.



8 Die Rauhenstein - Schwarzbergrunde

2:00 8 km 234 hm



Diese Runde bringt uns alle Schönheiten des Helenentales nahe. Man erlebt, den spektakulären Rainerweg, die prächtige Schwarzbergaussicht und das inspirierende Wegerl im Helenental.

Vom Hotel Sacher aus überqueren wir die Bundesstraße bei der Kirche St. Helena und folgen zunächst dem Weitwanderweg 04 bis zur Ruine Rauhenstein und über sie hinauf zum grün markierten Rainerweg. Dort wenden wir uns nach links und erreichen auf schönem Waldweg die Siegenfelder Kreuzung. Wir überqueren hier die Straße und steigen steil bergauf in einen blau markierten Weg ein, der uns auf den Schwarzberg führt, mit prächtigen Ausblick auf Helenental und den Hohen Lindkogel.

Wir folgen weiter der blauen Markierung durch die Kernzone Helenental des Biosphärenpark Wienerwald und gelangen schließlich zum Kleespitzsattel, wo bis 1827 die Straße durch Helenental verlief. Hier folgen wir links dem Wegweiser zur Cholerakapelle. Nach Überquerung der Schwachat gehen wir fußabwärts auf dem „Wegerl im Helenental“ an der Antonsgrotte und dem Urteilstein vorbei zurück Richtung Baden. Erst nach dem Gasthaus „Hauswiese“ überschreiten wir wieder die Schwachat und erreichen den Ausgangspunkt.

Nach einer Rast und Stärkung im Landgasthaus überqueren wir die Schwachat und wenden uns nach links. Auf dem „Wegerl im Helenental“ gehen wir nun an der Antonsgrotte vorbei fußabwärts zurück nach Baden und erreichen den Urteilstein, um den sich schaurige Legenden ranken. Wir bleiben am rechten Ufer, überschreiten die Schwachat erst nach dem Gasthaus „Hauswiese“ und erreichen wieder den Ausgangspunkt.



9 Die Badener Königsrunde

4:00 10,7 km 450 hm



Wanderung durch die Schönheiten des unteren felseneichen Helenentales mit den wildromantischen Ruinen Rauhenstein und Rauhenneck mit schönen Ausblicken. Die Königshöhle gehört ebenfalls zu den Höhepunkten dieser Route.

Der erste Teil des Weges vom Hotel Sacher, über den Schwarzberg bis zur Cholerakapelle ist gleich, wie in „Auf dem berühmten Wegerl im Helenental“ beschrieben. Anschließend überschreiten wir die Schwachat, halten uns links und erreichen nach wenigen Metern die Antonsgrotte. Gleich nach ihr zweigen wir vom Wegerl im Helenental nach rechts ab und erreichen auf grün markiertem Waldweg den Kalkgraben. Ab hier folgen wir der roten Markierung links bergauf zum Hochwiesensattel, wo wir uns erneut links halten und zuletzt über einen Fußweg einen Talgrund erreichen.

Hier halten wir uns bei einer Abzweigung rechts und kommen nach kurzem Anstieg zur jungsteinzeitlichen Königshöhle und bald danach zur Ruine Rauhenneck, wo wir die Aussicht vom dreieckigen Bergfried genießen.

Es geht dann abwärts bis zum Wappen der Weilburg. Kurz vor diesem Denkmal halten wir uns links und folgen der Markierung Rot Nr. 40 bis zur Eugenvilla, dort über die Schwachatbrücke und nach links zum Ausgangspunkt zurück.



10 Eisernes Tor – Hausberg der Badener

5:40 16,8 km 691 hm



Auf den Spuren Ludwig van Beethovens durch den Wienerwald! Einzigartige Landschaft, kulturhistorische Denkmäler, sowie ein grandioser Ausblick vom Hohen Lindkogel.

Vom Hotel Sacher ausgehend, überschreiten wir die Schwachat und wandern auf dem „Wegerl im Helenental“, Markierung Rot Nr.40, an der Cholerakapelle vorbei bis zur Augustinerhütte. Von hier steigen wir, weiter auf der Nr. 40, den „Steinigen Weg“ hoch bis zum gastlichen Schutzhaus am Hohen Lindkogel. Nach einer wohlverdienten Stärkung steigen wir, das „Eiserne Tor“ überschreitend, ab über den Brennersteig.

Am unteren Ende dieses felsigen Weges halten wir uns gerade und erreichen auf blauer Markierung das Jägerhaus. Von dort folgen wir, uns zunächst links haltend, dem Weitwanderweg 04 bis zur Schwachat wo wir bei der Eugenvilla die Schwachat überquert und dann nach links zum Ausgangspunkt zurückkehrt.

11 Bundesstraße
104 Hauptstraße
 Sonstige Straße
 Fahrweg
 Bahn
 Weitwanderweg
 regionaler Wanderweg
 Bebauung
 Wald
 Weinbau
 Kirche, Kapelle
 Kreuz, Märterl
 Information
 Schöne Aussicht

Hinweise der Jagd- und Grundbesitzer sind zu beachten!

0 250 500

© arbeitgemeinschaft kartographie

