



Bilz-Bund für Naturheilkunde e.V.

Bilz-Bund für Naturheilkunde e.V., 01445 Radebeul, Dr.-Külz-Str. 4

Tel.: (0351) 838 53 60
Fax: (0351) 838 53 60

An alle Bilz-Bund-Mitglieder,
sowie an alle Wanderfreunde
in und um Radebeul !

Am 24. 06. 2018 um 9.30 Uhr findet eine geführte Gesundheitswanderung entlang des Bilz-Rundweges statt.

Wir starten am Meierei-Parkplatz im Lößnitzgrund. (Schild Nr.1)

Der Wanderweg erstreckt sich über ca 9 km, dauert etwa 3 Std. Zu Anfang kann jeder, der das möchte, seinen Ruhepuls messen und notieren.

Der ausgeschilderte Rundweg führt durch den Lößnitzgrund bis zur Schefflermühle, und dann den Langenwiesenweg entlang hoch zur Wahnsdorfer Höhe. Oben angekommen, wird (durch Frau Dr. Geistlinger oder durch den Wanderer selbst) sofort der sogenannte Trainingspuls gemessen.

Nach 4 min. wird der Puls kontrolliert.

Ist in dieser Zeit der Ruhepuls wieder erreicht, kann man davon ausgehen, daß sich das Herz schnell genug wieder erholt, also „fit“ ist.

Die Werte werden notiert und evtl. dokumentiert. Dieser Höhenweg ist mit seiner Luftreinheit sehr gut für Atemübungen geeignet, die Frau Physiotherapeutin Bettina Krelle mit den Wanderern durchführen wird.

Der Bilz- Rundweg führt weiter an der Bäckerei Jakob vorbei, wo noch das Original Bilz- Brot gebacken wird, weiter am ehemaligen Bilz- Sanatorium vorbei zum Bilz-Platz, wo man sich aus dem Trinkbrunnen erfrischen kann und ein paar Minuten auf Bänken ausruhen und den Erläuterungen des Wanderführers Reinhard Geistlinger lauschen kann.

Der Weg führt weiter über die Weinbergstraße, vorbei am Spitzhaus, Bismarckturm, am Goldenen Wagen, Schloß Hoflößnitz wieder in den Lößnitzgrund. Dort biegen wir ab und machen einen großen Bogen immer an der Begrenzung des Bilz- Bades entlang ,an der ehemaligen Rollschuhbahn, bis zum Meiereiweg, der uns dann zum Bilz- Bad führt. Hier steht das letzte Schild (Nr.13) des Bilz-Rundweges.

Auf jedem der Schilder ist ein interessanter Text über Leben und Werk von Eduard Bilz zu lesen.

Wer mit seinem Handy unterwegs ist, kann über einen QR-Code noch Zugriff auf kleine Filme, kurze Interviews oder Fotos erhalten.

Also, viel Spaß und frohes Wandern, natürlich bei bester Gesundheit, natürlich beim Bilz- Bund.

Teilnahmebeitrag: 6,-€, Bilz-Bund-Mitglieder frei, Kinder frei.

Parkmöglichkeit: Meierei-Parkplatz und Bilz - Bad Parkplatz.



Geschäftszeiten: Mo - Mi 13 - 18 Uhr
Bank: Kreissparkasse Meißen
BLZ: 850 550 00 Konto: 301 101 12 05

