



Gesundheitsregion Chiemsee-Alpenland



Das Chiemsee-Alpenland vereint malerische Natur zwischen Seen und Bergen mit einer gewachsenen Gesundheitskompetenz. Kur-, Luftkur- und Erholungsorte bieten ganzjährig gesundheitsorientierte Angebote wie Yoga im Kurpark, Anwendungen oder Vorträge. Im einzigen Kneippkurort der Region, Prien am Chiemsee, mit verschiedenen Kneippanlagen und dem Kneippweg wird die Lehre des Wasserdoktors lebendig. Die Region ist reich an natürlichen Heilmitteln wie Moor und Heilwasser – ideale Voraussetzungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Mit zahlreichen renommierten Fachkliniken steht das Chiemsee-Alpenland zugleich für medizinische Kompetenz auf höchstem Niveau.



Kneippsche Lehre
Sie möchten mehr zur Kneipp-schen Lehre erfahren? Hier finden Sie Infos zum Anhören.



Wasser

Bewegung

Ernährung

Balance

KNEIPP
Die fünf Säulen

Heilpflanzen



Was ist Kneipp?

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) war Pfarrer und auch unter dem Namen „Wasserdoktor“ bekannt. Seine ganzheitliche Lehre zielt darauf ab Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Die fünf Säulen der Kneipp'schen Lehre können Sie in der Region erleben:

- **Bewegung** beim Radeln oder Wandern auf den Kneipp & Bike / Hike Touren
- **Wasser** beim Wassertreten oder Armbad an den vielen Kneippanlagen
- **Ernährung** ausgewogene Kost mit regionalen Zutaten, z. B. von den Direktvermarktern
- **Heilpflanzen** bei einer geführten Kräuterwanderung
- **Balance** beim Anhören unserer Kneipp & Bike Meditation oder genießen der Stille in der Natur



Chiemsee-Alpenland Tourismus GmbH & Co. KG
Felden 10
83233 Bernau am Chiemsee
Tel. +49 (0)8051 96555-0
info@chiemsee-alpenland.de
www.chiemsee-alpenland.de



#chiemseealpenland



Kneipp & Bike / Hike



Die Kneipp & Bike und Kneipp & Hike Touren verbinden sanfte Bewegung mit Entspannung und der belebenden Wirkung des Wassers an den Kneippbecken.

Schwingen Sie sich auf das Fahrrad oder E-Bike, schnüren Sie die Wanderschuhe und entdecken Sie die schönen Ecken der Region auf den Wegen von Kneippbecken zu Kneippbecken. Bei einer Pause an einem der Wasserbecken erfahren Sie die belebende Wirkung des Wassertretens beim Waten durch das kühle Nass. Anschließend entspannen Sie beim Anhören der Kneipp & Bike Meditation und können sich dann mit neuem Elan auf den weiteren Weg machen.

Im Chiemsee-Alpenland finden Sie ideale Voraussetzungen, um die Säulen der Kneipp'schen Lehre kennenzulernen.



Einfach eintauchen



Ton an und Kopf aus. Wie wäre es auf einer Bank in der Natur zu sitzen und ein paar Minuten einfach bei sich zu sein?

Mit unserer eigens entwickelten Kneipp & Bike Meditation gelingt dies ganz leicht. Einen kleinen Einblick in die Lehre von Sebastian Kneipp gibt es zum Anhören.

Gleich QR-Code scannen und eintauchen.



Kneippvereine & Angebote



Kneipp-Vereine gibt es in der Region in Prien a.Chiemsee, Aschau i.Chiemgau, Halfing, Rosenheim und Wasserburg a.Inn.

Informationen zu Veranstaltungen finden Sie im Veranstaltungskalender über diesen QR-Code.

IMPRESSUM
Herausgeber: Chiemsee-Alpenland Tourismus GmbH & Co. KG, Felden 10, 83233 Bernau a.Ch.,
Gestaltung: Bauer Mediendesign, Wiesenweg 8, 83026 Rosenheim, www.bauer-mediendesign.de,
Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org),
Fotos: Chiemsee-Alpenland-Tourismus, Thomas Kujat,
Druck: Fuchs Druck GmbH, Watzmannstr. 18, 83410 Laufen, **Haftungsvorbehalt:** Alle Tourenbeschreibungen und zusätzliche Informationen wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Die Nutzung der Touren dieser Broschüre, des Tourenportals oder der App erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Fehler und Unstimmigkeiten in den Angaben sowie Unfälle oder Schäden wird keine Haftung übernommen. Irrtum und Änderung vorbehalten. **Gender-Hinweis:** Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre bei Personenbezeichnungen meist die männliche Form verwendet. Die verkürzte Sprachform ist nicht wertend und bezieht sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter. **Stand:** Mai 2026

Tourensteckbriefe

Die Radtouren sind zwischen 25 und 60 Kilometer lang, die Wanderung ist in einer guten Stunde machbar und gleicht eher einem Spaziergang.



Wichtig: Bitte beachten Sie, dass nur ein Kneippgang pro Tour gemacht werden soll.



Bad Aibling (Start / Ziel)

1. Kneipp & Bike West

Erleben Sie mit der Kneipp & Bike West eine genussvolle Radtour durch das malerische Inntal im Chiemsee-Alpenland. Die überwiegend flache Strecke beginnt und endet in der Kurstadt Bad Aibling. Sie führt an der Mangfall entlang nach Kolbermoor und Rosenheim. Am Inn entlang nach Brannenburg, von dort nach Bad Feilnbach und zurück.

Tipp: Ein Besuch der Therme Bad Aibling oder ein Moorbad im Kurmittelhaus ist eine ideale Ergänzung.

Kneippanlagen:

- 📍 Riedergarten Rosenheim
- 📍 Kneippanlage Brannenburg
- 📍 Kneippanlage Bad Feilnbach



↔ Länge: **59,5 km** ↗ Höhenmeter: **159 m** ⌚ Dauer: **4:10 h**



Wasserburg am Inn (Start / Ziel)

2. Kneipp & Bike Nord

Diese abwechslungsreiche Rundtour im Norden der Region führt über schöne Radwege bis zum Kneippbecken in Albaching am Nasenbach, naturnah im Moor gelegen. Zurück geht es über Pfaffing zum Kneippbecken mit Tastgarten bei der Stiftung Attel. Start und Ziel ist das mittelalterliche Wasserburg a.Inn, das auf einer Halbinsel im Inn liegt.

Tipp: Die mittelalterliche Stadt Wasserburg a.Inn mit Häusern im Inn-Salzach Stil, Cafés und Restaurants ist ideal zum Verweilen.

Kneippanlagen:

- 📍 Kneippanlage Albaching
- 📍 Kneippanlage Stiftung Attl mit Tastgarten



↔ Länge: **44,8 km** ↗ Höhenmeter: **224 m** ⌚ Dauer: **3:15 h**



Brannenburg (Start / Ziel)

3. Kneipp & Bike Inntal

Radeln Sie auf flachen Wegen durch das Inntal, die Berge immer im Blick. Die Tour führt am Inn entlang Oberaudorf zur Kneippanlage am Auerbach. Anschließend weiter in die Ortsmitte. Zurück geht es über verkehrsarme Wege nach Brannenburg, wo ebenfalls ein Kneippbecken wartet.

Tipp: Kneippbecken Bergstation Hocheck (zu Fuß oder Bergbahn) oder Kneippbecken am Auerbach – wöchentliche Termine mit Kneipp-Coach (Infos in der Tourist-Info)

Kneippanlagen:

- 📍 Kneippanlage Auerbach Oberaudorf
- 📍 Kneippanlage Bergstation Hocheck
- 📍 Kneippanlage Brannenburg



↔ Länge: **35 km** ↗ Höhenmeter: **143 m** ⌚ Dauer: **2:30 h**

TIPPS zum Kneippen

Wassertreten

Voraussetzung

- Vorher erwärmter Körper
- Ist Körper nicht erwärmt, dies durch rasche Bewegung tun
- Keine medizinischen Einschränkungen

Durchführung

- Storchengang im kalten Wasser
- Bei jedem Schritt einen Fuß vollständig aus dem Wasser heben
- Dauer: ca. 1 – 3 Minuten (bis Kälte unangenehm wird, schneidender Schmerz)

Nachbehandlung

- Füße nicht abtrocknen, Wasser nur abstreifen
- Umhergehen, bis Wärmegefühl entsteht. Gerne auf einem der Barfußpfade.

Wirkung

- Erfrischend, wohltuend, stärkend
- Hilft bei Stress, Nervosität, Erschöpfung
- Unterstützt bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, müden Beinen
- Fördert Durchblutung, Stoffwechsel und Abwehrkräfte

Vorsicht bei Menstruation, Nieren-/Blasenkrankheiten, Durchblutungsstörungen

Kaltes Armbad

Voraussetzung

- Vorher erwärmter Körper
- Ist Körper nicht erwärmt, dies durch rasche Bewegung tun
- Keine medizinischen Einschränkungen

Durchführung

- Kaltes Wasser ins Armbecken
- Beide Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen
- Dauer: ca. 30 Sekunden (bei Schmerz früher beenden)

Nachbehandlung

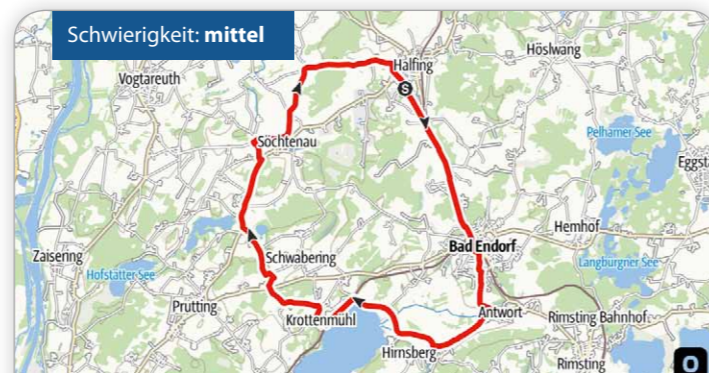
- Wasser abstreifen, nicht abtrocknen
- Arme bewegen, bis Wärmegefühl entsteht

Wirkung

- Ausgleichend und anregend zugleich
- Auch als „Tasse Kaffee“ bezeichnet

Hinweis

Armbad oder Armguss und Wassertreten nicht direkt nacheinander ausführen. Mindestens 2 Stunden Abstand zwischen zwei Reizanwendungen (z. B. Armbad und Wassertreten) verstreichen lassen.



Halfing (Start / Ziel)

4. Kneipp & Bike Simssee

Eine kompakte, abwechslungsreiche Runde am Simssee mit Start und Ziel in Halfing. Radeln Sie vorbei an Feldern und Wiesen nach Bad Endorf. Dort lädt im Kurpark ein Kneippbecken zur Rast ein. Mit einem wunderbaren Blick auf den Simssee und die Alpen radeln sie am Ufer des Simssees entlang. Ein Aussichtsturm lädt zur Vogelbeobachtung ein. Zurück geht es über Söchtenau nach Halfing.

Tipp: Ein Besuch der Chiemgau Thermen lohnt sich. Dann ist es empfehlenswert die Tour in Bad Endorf zu beginnen/enden.

Kneippanlagen:

- 📍 Kneippanlage Halfing
- 📍 Kneippanlage Bad Endorf



↔ Länge: **25,4 km** ↗ Höhenmeter: **136 m** ⌚ Dauer: **1:45 h**



Prien am Chiemsee (Start / Ziel)

5. Kneipp & Bike Chiemsee u. Prial

Die Rundtour vereint Berge und See und verknüpft sieben Kneippbecken. Start ist Prien a.Ch., von dort radelt man am Ufer entlang mit Blick auf das Königsschloss Richtung Bernau. Der Kurpark lädt zum Verweilen ein. Weiter führt die Strecke nach Aschau i. Chiemgau am Fuß der Kampenwand und über Radwege zurück nach Prien.

Tipp: Ausflug mit der Chiemsee-Schiffahrt zum Schloss Herrenchiemsee und zur Fraueninsel, auf die Kampenwand oder zum Schloss Hohenaschau.

Kneippanlagen:

- 📍 Prien: Kurpark, Feßlerweiher, Eichental
- 📍 Bernau: Kurpark
- 📍 Aschau: Moorschwimmbad, Kurpark, Hammerbach



↔ Länge: **34,2 km** ↗ Höhenmeter: **178 m** ⌚ Dauer: **2:30 h**



Samerberg (Start / Ziel)

6. Kneipp & Hike Samerberg

Sanft geht es auf dieser Wanderung durch die Samerberger Filze zur Wassertretanlage direkt am Bachlauf. Die kurze Runde durch das Moor und den Wald bietet Möglichkeiten zum Durchatmen. Start ist am Naturschwimmbad Samerberg, dass im Sommer zu einer Abkühlung einlädt.

Tipp: Zusätzlich bietet sich die Talrunde Landwirtschaftswege an, die wissenswertes zur heimischen Landwirtschaft vermittelt. Ebenso ist ein Ausflug auf die Hochries mit der Hochriesbahn lohnenswert.

Kneippanlage:

- 📍 Wassertretanlage Samerberg



↔ Länge: **3,9 km** ↗ Höhenmeter: **35 m** ⌚ Dauer: **1:00 h**