



# Ausdauersport rund um Bad Schönborn

Kraichgau – Nordbaden – Kurpfalz



2019

BAD SCHÖNBORN





# Jubeln ist einfach.

© rebel-shotz.com



[sparkasse-kraichgau.de](http://sparkasse-kraichgau.de)

Wenn man einen starken Partner an der Seite hat, der in allen Finanzthemen fit ist. Mit einer guten Ausdauer erreichen Sie Ihre Ziele auch bei längeren Laufzeiten und jubeln mit uns, wenn Ihre Ziele erreicht wurden. Sprechen Sie mit uns.



 Sparkasse  
Kraichgau

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Grußworte	2
<b>IRONMAN 70.3 Kraichgau</b>	4
<b>Orientierungsplan</b>	8
<b>Laufsport</b> Veranstaltungen, Veranstalter	11
<b>Radsport</b> Radvereine, Radtourenfahrten	14
<b>Schwimmsport</b> Schwimmvereine, Freibäder, Hallenbäder, Badeseen	18
<b>Triathlon</b> Veranstaltungen, Veranstalter	21
<b>Trainingssteuerung/Sportmedizin/ Leistungsdiagnostik</b>	23
<b>Tourismus Bad Schönborn &amp; Kraichgau</b>	29



Liebe Athletinnen und Athleten,  
liebe Ausdauersportler,

zum 15. Mal heißt es in diesem Jahr „Triathlon im Kraichgau“. Im Jahre 2005 begann diese unglaubliche Reise, die ihren Höhepunkt im letzten Jahr durch die Wahl zum beliebtesten Mitteldistanz-Rennen in Deutschland fand. Bad Schönborn und die Region haben hier einen maßgeblichen Anteil am Erfolg des Sparkasse IRONMAN 70.3 Kraichgau powered by KraichgauEnergie. Der Kraichgau, das Land der 1.000 Hügel, bildet eine tolle Kulisse für ein großes Sport-Event und bietet Ausdauersportlern ideale Wettkampf- und Trainingsmöglichkeiten. Die sanften Hügel, Freizeitbäder und Badeseen, sowie eine Vielzahl von Wäldern und Feldwegen bieten auch unterjährig beste Voraussetzungen, um sich dem Ausdauersport hinzugeben.



Am Sonntag, 2. Juni werden wieder bis zu 35.000 Zuschauer erwartet, die die Veranstaltung am Hardtsee in Ubstadt-Weiher, an der Radstrecke durch die Region und an der Laufstrecke in Bad Schönborn erleben. Sie alle wollen die 4.000 Athletinnen und Athleten aus 49 Nationen anfeuern und ins Ziel begleiten. Hier spielt es keine Rolle, ob dies über die Mitteldistanz von 1,9 km Schwimmen – 90 km Radfahren – 21 km Laufen oder bei unseren Kleinen am Samstag, den IRONKIDS, ist. Jeder wird gebührend gefeiert. Der Freitag gehört den Damen. Mit dem Iron Girl Run in Bad Schönborn wird das Triathlon-Wochenende eingeläutet. Die vielen Helferinnen und Helfer, die am Veranstaltungswochenende engagiert und motiviert im Einsatz sind, tragen einen wesentlichen Teil zum Gelingen bei. Ihren Einsatz kann man nicht genug würdigen. Ihnen gilt mein besonderer Dank!

Die nachfolgenden Seiten zeigen Euch die Vielfalt an Aktivprogrammen, welche die Region, neben dem Sparkasse IRONMAN 70.3 Kraichgau powered by KraichgauEnergie, noch zu bieten hat. Ich wünsche Euch viel Spaß beim Schmökern und es würde mich freuen, den ein oder anderen auch mal beim Training in der Region Kraichgau anzutreffen.

Mit sportlichem Gruß  
Simon Jung

Liebe Sportler,  
verehrte Gäste,

zum 15-jährigen Rennjubiläum des IRONMAN Kraichgau heißen wir alle Teilnehmer und Besucher in Bad Schönborn und dem Kraichgau herzlich willkommen. Wir sind sehr stolz darauf bereits 15 Jahre Gastgeber für diese beliebte und hochprofessionell organisierte Triathlonveranstaltung zu sein.

Mit dieser neuen Ausgabe des Sportführers Bad Schönborn 2019 haben Sie umfassende Informationen über Angebote, Ansprechpartner und Termine rund um die Ausdauersportarten Laufen, Radfahren und Schwimmen in Bad Schönborn und dem Kraichgau.

Bad Schönborn als der Gesundheits- und Bewegungsstandort Nr. 1 zwischen Frankfurt und Karlsruhe nimmt in der Sportregion Kraichgau eine Sonderstellung ein. Mit dem Zentrum für Sportmedizin und Leistungsdiagnostik, den Sankt Rochus Kliniken und dem medizinischen Fitnesszentrum des Thermarium Wellness- und Gesundheitsparks verfügt Bad Schönborn über herausragende medizinische und therapeutische Kompetenz. Abgerundet wird das gute Sport- und Bewegungsangebot durch die vielen Sportvereine im Kraichgau und in Bad Schönborn.

Wir laden Sie ein, auch außerhalb des Rennwochenendes des Sparkassen IRONMAN 70.3 Kraichgau in Bad Schönborn und im Kraichgau die vielfältigen Sport- und Freizeitangebote zu nutzen.

Klaus Detlev Hüge  
Bürgermeister

Klaus Heinzmann  
Leiter TOURIST INFORMATION



# Sparkasse IRONMAN 70.3 Kraichgau

powered by KraichgauEnergie

Mit rund 4.000 Einzelstartern und etwa 150 Staffeln aus über 45 Nationen, einem Top-Starterfeld und 35.000 Zuschauern entlang der Wettkampfstrecke geht der Sparkasse IRONMAN 70.3 Kraichgau powered by KraichgauEnergie, eine der europaweit größten Triathlonveranstaltungen, am 2. Juni 2019 im badischen Kraichgau in die 15. Auflage. Der Wettkampf startet mit 1,9 Kilometern Schwimmen im Hardtsee in Ubstadt-Weiher, setzt sich fort mit dem Radfahren über 90 Kilometer durch den Kraichgau und einem abschließenden Halbmarathon über 21 Kilometer.

Neben der Mitteldistanz findet ebenfalls am Sonntag auch eine olympische Distanz statt. Hier liegen die Distanzen bei 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen. Beide Wettkämpfe können auch als Staffel absolviert werden. Am Tag vor dem Rennen, am 1. Juni 2019, kämpfen die Kleinen bei den IRON-KIDS um Medaillen und mit der Triathlon Bundesliga zeigt die nationale Elite, wie schneller und spektakulärer Triathlon aussieht. Beide Veranstaltungen finden ab 16:30 Uhr am Hardtsee in Ubstadt-Weiher statt.

Der Sparkasse IRONMAN 70.3 Kraichgau powered by KraichgauEnergie zählt zu der weltweiten Rennserie von IRONMAN 70.3 Rennen und wurde 2018 zum beliebtesten Mitteldistanz Rennen in Deutschland gekürt. Im Kraichgau kann man sich in diesem Jahr für die IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft 2019 in Nizza qualifizieren.





**IRONMAN 70.3 KRAICHAU**  
powered by HOKA ONE ONE

## LAUFSTRECKE / RUN COURSE

3 Runden / 3 loops  
 Streckenlänge / course distance - 21.1 km

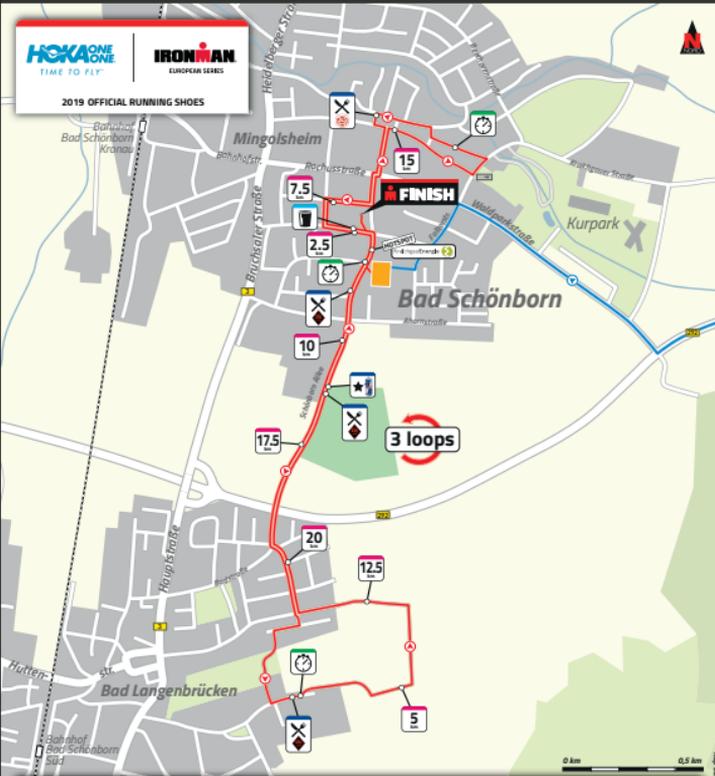


TIME TO FLY



EUROPEAN SERIES

2019 OFFICIAL RUNNING SHOES



21.1 km - 120 Höhenmeter / altitude difference



Schwimmstrecke / Swim course	Überprüfung / Aid station
Radstrecke / Bike course	Wasser / Water station
Laufstrecke / Run course	Energy Station
Kilometer	Zeitnahme / Time measure



© IRONMAN Germany GmbH

Stand 23.04.2019

Änderungen vorbehalten / subject to alterations



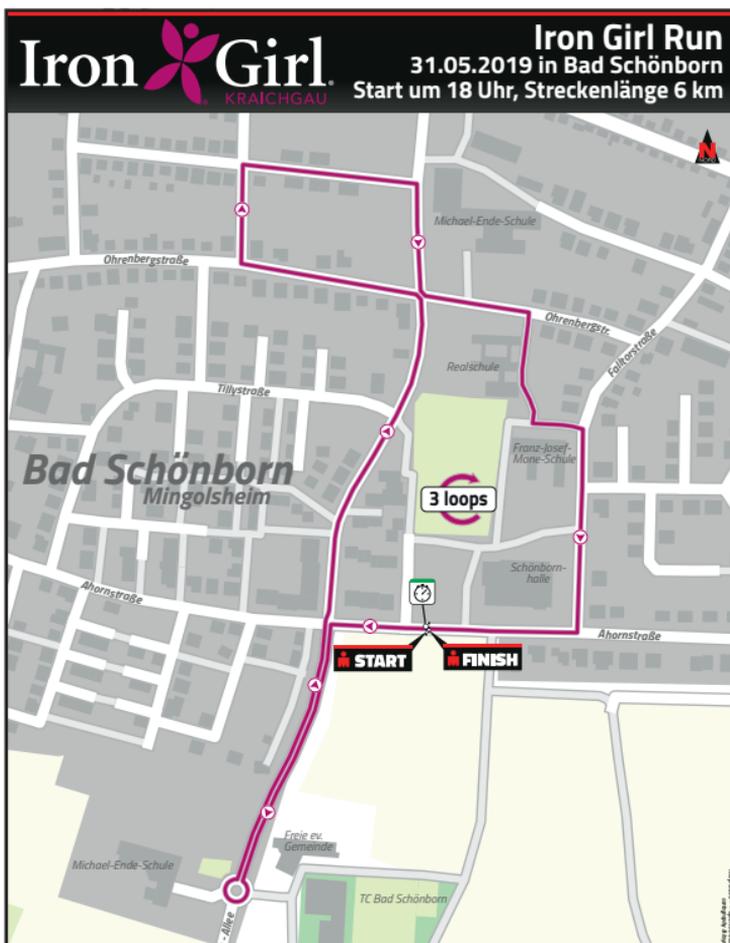
# Iron Girl



**Mädels, jetzt seid ihr dran!**

Auch 2019 heißt es wieder „Ladys First“ – zum vierten Mal dürfen unsere Iron Girls das große Triathlon-Wochenende im Kraichgau eröffnen. Wir möchten alle Mütter der IRONKIDS, alle Frauen und Freundinnen der Eisenmänner, sowie alle sportbegeisterten Damen aus der Region aufrufen sich den Herausforderungen unserer 6km Laufstrecke zu stellen. Ob Anfängerin oder erfahrene Läuferin, ob jung oder alt, egal ob Du eine neue Bestzeit jagst oder endlich mal wieder einen Abend mit deinen besten Freundinnen verbringen willst, hier kannst Du zeigen wie sportlich Du bist! Für die richtige Stimmung vor dem Start sorgt unser DJ und auch nach dem Lauf könnt ihr den Abend gemütlich mit einem Glas Sekt bei Live-Musik ausklingen lassen. Alle Teilnehmerinnen erhalten ein Iron Girl Shirt und im Ziel die wohlverdiente Iron Girl Medaille.

IRONGIRL 70.3 Kraichgau



- ❶ Schönbornhalle, Ahornstraße
- ❷ Ohrenberghalle, Pestalozzistraße
- ❸ Kraichgauhalle, Huttenstraße
- ❹ Nordic-Aktivzentrum Bad Schönborn  
a) Start/Ziel: Mikina  
b) Start/Ziel: Thermanium Wellness- und Gesundheitspark
- ❺ Walkingrundwege  
Start/Ziel: Waldhaus Mingolsheim
- ❻ Freizeit- und Badeanlage „Philippsee“
- ❼ Sportzentrum der SG Bad Schönborn
- ❽ Sankt Rochus Kliniken
- ❾ Thermanium Wellness- und Gesundheitspark
- ❿ Sole-Aktiv-Park, Kraichgaustraße 10





# Sportstättenorientierungsplan Bad Schönborn



- ❶ Schönbornhalle, Ahornstraße
- ❷ Ohrenberghalle, Pestalozzistraße
- ❸ Kraichgauhalle, Huttenstraße
- ❹ Nordic-Aktivzentrum Bad Schönborn
  - a) Start/Ziel: Mikina
  - b) Start/Ziel: Thermarium Wellness- und Gesundheitspark
- ❺ Walkingrundwege Start/Ziel: Waldhaus Mingolsheim
- ❻ Freizeit- und Badeanlage „Philipsee“
- ❼ Sportzentrum der SG Bad Schönborn mit 400 m Tartanbahn, Schönborn-Allee

SG-Läufergruppe und Wettkampfsport Leichtathletik  
Markus Kerle, Tel. 07253/3770 oder  
sport@sg-bad-schoenborn.de  
www.sg-bad-schoenborn.de

- ❽ Sankt Rochus Kliniken: Zentrum für Sportmedizin und Leistungsdiagnostik  
Sankt Rochus Allee 1-11
- ❾ Thermarium Wellness- & Gesundheitspark  
Kraichgaustraße 14
- ❿ Sole-Aktiv-Park, Kraichgaustraße 10



# Laufsport

## Veranstaltungen & Veranstalter

Die Region Kraichgau und Nordbaden eignet sich geographisch bestens für den Ausdauerlaufsport. Der Läufer kann zwischen den hügeligen Passagen des Kraichgaus und dem flachen Gelände der oberrheinischen Tiefebene wählen. Der Laufsport hat in der Region traditionell starke Vereinsstrukturen, die professionelle Trainingsmöglichkeiten und gut organisierte Volkslaufveranstaltungen bieten. Die nachfolgenden Veranstaltungstermine zeigen eine kleine Auswahl an gemeldeten Volksläufen im badischen Leichtathletikverband (BLV) in der näheren Umgebung von Bad Schönborn.

### **19.05.2019: 48. Lokalmatador-Frühlingslauf**

Veranstalter: TSV 05 Rot  
Kirrgasse 22, 68789 St. Leon-Rot  
Strecke: 10 km/21,1 km  
Start: 9:00 Uhr  
Anmeldung: Online  
[www.fruehlinglauf-rot.de](http://www.fruehlinglauf-rot.de)

### **09.06.2019: 29. Festungslauf Philippsburg**

Veranstalter: Laufftreff Philippsburg e.V.  
Realschule, 76661 Philippsburg  
Strecke: 5,7 km/10 km/21.1 km  
Start: 9:00 Uhr  
Anmeldung: Online  
[www.laufftreff-philippsburg.de](http://www.laufftreff-philippsburg.de)

### **13.07.2019: Sparkasse Kraichgau City-Cup**

Veranstalter: TV Bretten  
Simmelturm, 75015 Bretten  
Strecke: 0,8 km/1,6 km/5 km/10 km  
Staffel: 4 x 2,5 km  
Start: ab 16:45 Uhr  
Anmeldung: Online  
[www.citycup-bretten.de](http://www.citycup-bretten.de)



**18.08.2019: 14. Hambrücker Lußhardtlauf**

Veranstalter: TV Hambrücken  
 Lußhardthalle, 76707 Hambrücken  
 Strecke: 5 km/10 km/21,1 km  
 Start: 9:00 Uhr  
 Anmeldung: Online  
[www.lusshardtlauf.de](http://www.lusshardtlauf.de)

**08.09.2019: 40. Lokalmatador-Golfparklauf**

Veranstalter: TSV 05 Rot  
 68783 St. Leon-Rot  
 Strecke: 5 km/10 km/21,1 km  
 Start: ab 9:30 Uhr  
 Anmeldung: Online  
[www.golfpark-strassenlauf.de](http://www.golfpark-strassenlauf.de)

**22.09.2019: 37. Fiducia & GAD Baden-Marathon**

Veranstalter: Marathon Karlsruhe e.V.  
 76131 Karlsruhe  
 Strecke: 6 km/14 km/21,1 km/42,195 km  
 Anmeldung: Online  
[www.badenmarathon.de](http://www.badenmarathon.de)

**28.09.2019: Kraichgauman**

Veranstalter: TSV Baden Östringen  
 Hartplatz, 76684 Östringen  
 Cross Duathlon:  
 7 km run/25 km bike/3,5 km run

Cyclocross:

7 km run/25 km bike/3,5 km run

Cross Duathlon Staffel:

7 km run /25 km bike /3,5 km run

Sprint & Jugend:

3,5 km run/8 km bike/3,5 km run

Start: 14:00 Uhr

Anmeldung: Online

[www.kraichgauman.de](http://www.kraichgauman.de)

**08.12.2019: Bad Schönborner Nikolauslauf**

Veranstalter: Sportgemeinschaft

Bad Schönborn 1975 e.V.

Schönbornhalle, 79996 Bad Schönborn

Strecke: 0,7 km/2,2 km/5 km/10 km

Start: ab 9:30 Uhr

Anmeldung: Gerd Dochat,

[nikolauslauf@sg-badschoenborn.de](mailto:nikolauslauf@sg-badschoenborn.de)

# PHILIPP & CO KG



## Verwaltung:

76669 Bad Schönborn | Inneres Fischwasser

Tel. 07253-9430-0 | [info@philipp-kies.de](mailto:info@philipp-kies.de)

## Kieswerke:

76669 Bad Schönborn | Inneres Fischwasser

76661 Philippsburg-Huttenheim | Huttenheimer Landstraße

76646 Bruchsal-Büchenau | Neutharder Landstraße

# Radsport

Der Kraichgau wird auch das „Land der 1000 Hügel“ genannt und ist durch seine Vielfalt und geographischen Besonderheiten bei Sportradfahrern beliebt. Die Nähe zu Rhein und Neckar verleiht der Region einen zusätzlichen touristischen Reiz. Auch im Bereich des Radsports gibt es in der Region einige gut organisierte Radvereine, die die beliebten Radtourenfahrten (RTF) veranstalten. Diese Broschüre bietet eine kleine Übersicht über Radtourenfahrten aus dem Breitensportkalender in der direkten Umgebung um Bad Schönborn.

## Radvereine

■ **RSV "Ideal" Kronau e.V.**

info@rsv-ideal-kronau.de | [www.rsv-ideal-kronau.de](http://www.rsv-ideal-kronau.de)

■ **RV 1898 Kirrlach e.V.**

[www.rv-kirrlach.com](http://www.rv-kirrlach.com)

■ **RST Kraichgau e.V.**

klaus.mohr@rst-kraichgau.de

[www.radsport-team-kraichgau.de](http://www.radsport-team-kraichgau.de)

■ **RSV Victoria Rot 1912 e.V.**

info@rsvrot.de | [www.rsv-rot.de](http://www.rsv-rot.de)

■ **RV „Germania“ 1911 Forst e. V.**

info@rv-germania-forst.de | [www.rv-germania-forst.de](http://www.rv-germania-forst.de)

■ **RSV „Edelweiß“ Oberhausen e. V.**

geschaeftsstelle@radsportverein-oberhausen.de

Tel.: 07254-2752 | [www.rsvo.info](http://www.rsvo.info)



## Radtourenfahrten (RTF)

- 23.06.2019**    **Radtouristikfahrt**  
**Rund um das Schloss Bruchsal**  
Strecken: 77 km/123 km/162 km  
Veranstalter: RST Kraichgau e.V.  
[www.radsport-team-kraichgau.de](http://www.radsport-team-kraichgau.de)
- 30.06.2019:**    **Kraichgau-Stromberg-Rundfahrt**  
Strecken: 70 km/120 km/150 km  
Veranstalter: RSV Viktoria Rot 1912 e.V.  
[info@rsvrot.de](mailto:info@rsvrot.de)  
[www.rsv-rot.de](http://www.rsv-rot.de)
- 30.06.2019:**    **Radmarathon**  
**Zu den Löwensteiner Bergen**  
Strecke: 200 km  
Veranstalter: RSV Viktoria Rot 1912 e.V.  
[info@rsvrot.de](mailto:info@rsvrot.de)  
[www.rsv-rot.de](http://www.rsv-rot.de)
- 04.08.2019:**    **Radtouristikfahrt**  
Veranstalter: MSC St. Ilgen e.V.  
[www.msc-stilgen.de](http://www.msc-stilgen.de)
- 04.08.2019:**    **Familienradtour**  
Veranstalter: MSC St. Ilgen e.V.  
[www.msc-stilgen.de](http://www.msc-stilgen.de)
- 11.08.2019**    **Radtourenfahrt**  
**Rund um die Melanchthonstadt**  
Strecken: 42 km/73 km/112 km  
Veranstalter: RSC Bretten e.V.  
[www.rsc-bretten.de](http://www.rsc-bretten.de)
- 11.08.2019**    **Mountain-Bike-Tour**  
**Rund um die Melanchthonstadt**  
Strecken: 33 km/49 km  
Veranstalter: RSC Bretten e.V.  
[www.rsc-bretten.de](http://www.rsc-bretten.de)

# Die Sportregion



Kronau

Östringen

Bad Schönborn

Ubstadt-Weiher

Kraichtal

Zaisenhausen

Oberderdingen

Bretten

L  
10



# Land der 1000 Hügel

## Spürst Du das auch!

Zu Fuß, per Rad, im Wasser. Auf die harte Tour oder ganz genussvoll. Die Sportregion Kraichgau-Stromberg erwartet dich.

Wann kommst du zum Training?

[Kraichgau-Stromberg.de](https://www.Kraichgau-Stromberg.de)

# Schwimmsport

Im Bereich Schwimmsport ist das freie Trainingsangebot in der Region gering. Wettkampfveranstaltungen für Breitensportler ohne Vereinszugehörigkeit finden sich derzeit in der näheren Umgebung nicht. Hier gilt es in den nächsten Monaten neue Veranstaltungen und Trainingsmöglichkeiten im Kraichgau zu schaffen.

## Schwimmvereine

### ■ SSV Waghäusel e.V.

Kontakt: Heinrich Hustert, Tel.: 07255-2112  
ableitung@ssvw-schwimmen.de  
www.ssvw-schwimmen.de

### ■ Schwimmklub Neptun Leimen e.V.

Kontakt: Elisabeth Diener, Tel.: 07253-8469025  
elisabeth.diener@web.de, www.sk-neptun-leimen.de

### ■ Bruchsaler Schwimmverein e.V.

Tel.: 07251-9822999, www.bruchsalersv.de

## Freibäder

### Freibad Östringen

Am Schwimmbad 1, 76684 Östringen

Ausstattung: 50 m Becken

Badezeiten: Mai-August täglich 9:00-20:00 Uhr

September täglich 9:00-19:00 Uhr

Tel.: 07253-21869, www.freibad-oestringen.de

### Freibad „Rheintalbad“ Waghäusel

Schwimmbadstraße, 68753 Waghäusel

Ausstattung: 50 m Becken

Badezeiten: Mo-Fr: 9:00-20:00 Uhr

Sa+So: 8:00-20:00 Uhr

Tel.: 07254-2071413, www.waghaeusel.de

### Freibad „Sasch“ Bruchsal

Sportzentrum 7, 76646 Bruchsal

Ausstattung: 50 m Becken

Badezeiten: täglich 9:00-20:00 Uhr  
Mi: 7:30-9:00 Uhr Frühschwimmer  
Tel.: 07251-706261, [www.sasch-bruchsal.de](http://www.sasch-bruchsal.de)

### **Freibad „Aqwa“ Walldorf**

Schwetzingen Str. 88, 69190 Walldorf  
Ausstattung: 50 m Becken  
Badezeiten: Mo-Fr: 7:00-21:00 Uhr  
Sa+So: 8:30-20:30 Uhr  
Tel.: 06227-8288260, [www.aqwa-walldorf.de](http://www.aqwa-walldorf.de)

### **Freibad Sinsheim**

Schwimmbadweg 6, 74889 Sinsheim  
Ausstattung: 50 m Becken  
Badezeiten: täglich 9:00-20:00 Uhr  
Di+Do: 7:00-9:00 Uhr Frühschwimmer  
Tel.: 07261-404860, [www.sinsheim.de](http://www.sinsheim.de)

### **Freibad Graben-Neudorf**

Tullastr. 3, 76676 Graben-Neudorf  
Ausstattung: 25 m Becken  
Badezeiten: Mai täglich 9:00-19:00 Uhr  
Juni-August täglich 9:00-20:00 Uhr  
September täglich 10:00-19:00 Uhr  
Tel.: 07255-5544, [www.graben-neudorf.de](http://www.graben-neudorf.de)

### **WieTalBad Wiesloch**

Am Schwimmbad 12, 69168 Wiesloch  
Ausstattung: 50 m Becken  
Badezeiten: Mai-August täglich 10:00-20:00 Uhr  
September täglich 10:00-19:00 Uhr  
Tel.: 06222-1451, [www.stadtwerke-wiesloch.de](http://www.stadtwerke-wiesloch.de)

## Hallenbäder

### **Hallenbad Langenbrücken**

Klammenstraße 16, 76669 Bad Schönborn  
Ausstattung: 25 m Becken  
Badezeiten: Mo+Do: 18:30-21:30 Uhr  
Fr: 19:30-21:30 Uhr  
Sa: 14:00-16:00 Uhr  
[www.bad-schoenborn.de](http://www.bad-schoenborn.de)

**Hallenbad „Badespaß“ St. Leon-Rot**

Dietmar-Hopp-Str. 2, 68784 St. Leon-Rot

Ausstattung: 25 m Becken

Badezeiten: Di: 7:00-10:00 Uhr und 14:00-21:00 Uhr  
Do: 7:00-12:00 Uhr / Fr: 11:00-22:00 Uhr  
Sa: 12:00-22:00 Uhr/ So: 9:00-21:00 UhrTel.: 06227-3983850, [www.st-leon-rot.de](http://www.st-leon-rot.de)**Hallenbad „Rheintalbad“ Waghäusel**

Schwimmbadstraße, 68753 Waghäusel

Ausstattung: 25 m Becken

Badezeiten: Di-Do: 10:30-22:00 Uhr  
Fr: 13:00- 17:00 Uhr  
Sa+So: 9:00-18:00 UhrTel.: 07254-207413, [www.waghaeusel.de](http://www.waghaeusel.de)**Hallenbad „Sasch“ mit Saunalandschaft**

Sportzentrum 7, 76646 Bruchsal

Ausstattung: 25 m Becken

Badezeiten: Di,Do+Sa: 10:00-22:00 Uhr  
Mi: 7:30-22:00 Uhr  
Fr: 13:00-22:00 Uhr  
So: 9:00-20:00 UhrTel.: 07251-706261, [www.sasch-bruchsal.de](http://www.sasch-bruchsal.de)**Hallenbad „Aqwa“ mit Saunalandschaft**

Schwetzinger Str. 88, 69190 Walldorf

Ausstattung: 25 m Becken

Badezeiten: Di, Do-So: 9:30-22:30 Uhr  
Mi: 7:30-22:30 UhrTel.: 06227-8288260, [www.aqwa-walldorf.de](http://www.aqwa-walldorf.de)

## Badeseen

**Badesee „Äußeres Fischwasser“ Langenbrücken**

Holzmüllerrichtweg 4, 76669 Bad Schönborn

Badezeiten: Mai+September täglich 9:00-20:00 Uhr  
Juni-August täglich 9:00-21:00 UhrTel.: 07253-4020, [www.bad-schoenborn.de](http://www.bad-schoenborn.de)**Lußhardtsee Kronau**

Zum Lußhardtsee 1, 76709 Kronau

Tel.: 0176-40018388, [www.lusshardtsee-kronau.de](http://www.lusshardtsee-kronau.de)

**Hardtsee Ubstadt-Weiher**

Seeweg 1, 76698 Ubstadt-Weiher

Badezeiten: täglich 8:30-21:30 Uhr

Tel.: 07251-961394, [www.hardtsee.de](http://www.hardtsee.de)

**Schwimmstart Ironman 70.3 Kraichgau**

**Heideseer Forst**

Weiherer Str. 1, 76694 Forst

Badezeiten: Mo-Fr: 11:00-21:00 Uhr

Sa+So: 9:00-19:00 Uhr

Tel.: 07251-7800, [www.heideseer-forst.de](http://www.heideseer-forst.de)

**Erholungsanlage St. Leoner See**

Am St. Leoner See 1, 68789 St. Leon-Rot

Badezeiten: 1. Mai bis 14. Juni täglich 9:00-20:00 Uhr

15. Juni bis 31. August tägl. 9:00-21:00 Uhr

September täglich 9:00-20:00 Uhr

Tel.: 06227-59009, [www.st.leoner-see.de](http://www.st.leoner-see.de)



# Triathlon

## Veranstaltungen & Veranstalter

Der Triathlonsport hat durch die Challenge Kraichgau in der Region einen enormen Aufschwung erlebt. Immer mehr Vereine im Kraichgau haben mittlerweile eigene Triathlon-Abteilungen gegründet, um dem Bedarf nach zielgerichtetem Triathlon-Training gerecht zu werden.

**02.06.2019 IRONMAN 70.3 Kraichgau**

Veranstalter: IRONMAN Germany GmbH

Strecke: 1,9 km Schwimmen/90 km Rad/21 km Lauf

Online-Anmeldung: [www.ironman.com](http://www.ironman.com)

**23.06.2019 StadtTriathlon Forchheim**

Veranstalter: Schwimmsportverein Forchheim e.V.

Strecken:

Jedermann: 500 m Schwimmen/20 km Rad/5 km Lauf

Fitness: 300 m Schwimmen/10 km Rad/2,5 km Lauf

Schüler: 300 m Schwimmen/10 km Rad/2,5 km Lauf

Online-Anmeldung: [www.stadttriathlon-forchheim.de](http://www.stadttriathlon-forchheim.de)

**30.06.2019 Stutensee Triathlon**

Veranstalter: TSG Blankenloch

Strecke: 500 m Schwimmen/20 km Rad/5,5 km Lauf

Online-Anmeldung: [www.tsg-blankenloch.de](http://www.tsg-blankenloch.de)

**20.07.2019 RömerMan Ladenburg**

Veranstalter: Ladenburg SV 1864 e.V.

Strecke: 1,8 km Schwimmen/41 km Rad/10 km Lauf

Online-Anmeldung: [www.roemerman.de](http://www.roemerman.de)

**28.07.2019 HeidelbergMan**

Veranstalter: SV Nikar Heidelberg e.V. &

Ski Club Heidelberg e.V.

Strecke: 1,6 km Schwimmen/35 km Rad/10 km Lauf

Online-Anmeldung: [www.heidelbergman.de](http://www.heidelbergman.de)

**11.08.2019 Summertime Triathlon Karlsdorf-Neuthard**

Veranstalter: Eventpower GmbH

Strecken:

Olympisch: 1,5 km Schwimmen/40 km Rad/10 km Lauf

Sprint: 750 m Schwimmen/23 km Rad/6,6 km Lauf

Jedermann: 400 m Schwimmen/13 km Rad/3,3 km Lauf

Online-Anmeldung: [www.summertime-triathlon.de](http://www.summertime-triathlon.de)

**01.09.2019 Hardtsee Triathlon**

Veranstalter: TSV Ubstadt

Strecke: 600 m Schwimmen/16 km Rad/4 km Lauf

Online-Anmeldung:

[www.hardtsee-triathlon.tsv-ubstadt.de](http://www.hardtsee-triathlon.tsv-ubstadt.de)

# Sportmedizin – Leistungsdiagnostik – Trainingssteuerung



Wir sind empfohlenes Untersuchungszentrum des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Bundesärztekammer. Wir führen das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB und der BÄK und sind Partner des Sparkassen IRONMAN 70.3 Kraichgau.

## Angebote

Belastungstests auf dem **Fahrradergometer** sind das sportmedizinische Standardtestverfahren. Auf unserem bis 1000 Watt Leistung multiprogrammierbaren Sportergometer mit Triathlonlenker werden die ambitionierteren Sportler getestet. Eigene Pedale und Schuhe können montiert werden. Gleichzeitige Registrierung von EKG, Spiroergometrie und Laktat ist möglich.

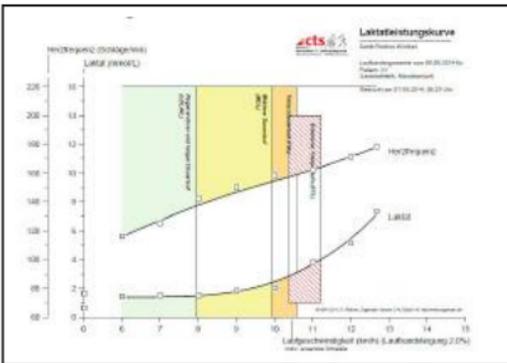


**Laufbandtests** sind besonders geeignet für Mittel- und Langstreckenläufer, Triathleten sowie Ballsportler. Unsere Stufentests werden entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit programmiert. Das medizinische Präzisionslaufband ermöglicht Geschwindigkeiten bis 23 km/h und 20% Steigung. EKG, Spiroergometrie und Laktatmessung erfolgen gleichzeitig.

**Spiroergometrie:** Während der Belastung wird über eine Maske kontinuierlich der Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt der Atemluft gemessen. Hierüber kann in Verbindung mit EKG, Atemfrequenz und anderen Messwerten die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf, Lunge und Muskulatur sehr exakt bestimmt werden. Die Spiroergometrie ermöglicht auch die Ermittlung der anaeroben Schwelle und die Festlegung idealer Trainingsbereiche.



Die **Laktatmessung** unter Belastung mit Erstellung einer Laktatleistungskurve gehört zu den sportmedizinischen Standardverfahren. Es erlaubt zuverlässige Aussagen über den Trainingszustand sowie die empfehlenswerten Trainingsbereiche.



**Echokardiographie:** Die Herzultraschalluntersuchung macht das Herz auf einem Bildschirm sichtbar und vermessbar und ermöglicht so den schnellen und sicheren Ausschluss angeborener oder erworbener Herzerkrankungen wie z. B. Herzklappenfehlern, Kardiomyopathien oder Myokarditis.

**EKG:** Alle unsere Belastungstests werden mit EKG Registrierungen durchgeführt. Dies dient der zuverlässigen Beurteilung der Herzfunktion und dem frühzeitigen Erkennen von Auffälligkeiten wie Herzrhythmusstörungen oder Durchblutungsstörungen.

**Nähere Informationen:**

Zentrum für Sportmedizin & Leistungsdiagnostik  
 c/o Sankt Rochus Kliniken  
 Sankt-Rochus-Allee 1-11 | 76669 Bad Schönborn  
 Tel. 07253/825301 | info@sankt-rochus-kliniken.de  
 [www.facebook.com/SanktRochusKliniken](http://www.facebook.com/SanktRochusKliniken)

## Medizinisches Fitnesszentrum



(Partner des Sparkassen IRONMAN 70.3 Kraichgau)

Der Thermoarium Wellness- & Gesundheitspark kombiniert die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der einzigartigen Bad Schönborner Thermal-Sole-Quellen mit einer großzügigen Saunalandschaft, einer original „Totes-Meer-Salzgrotte“, einem modernen Wellnesszentrum sowie einem Medizinischem Fitnesszentrum der Extraklasse.



Gemäß unserem Motto „...wo **Gesundheit zum Erlebnis wird!**“ bieten wir Ihnen in unserem Medizinischen Fitnesszentrum hervorragende Trainingsmöglichkeiten mit einer hohen Qualität an Geräten, Diagnostik, Betreuung und Service. Um dies sicherzustellen, verbessern wir kontinuierlich unsere Standards und schulen unsere speziell ausgebildeten Sport- und Physiotherapeuten. Insgesamt 10 aufeinander aufbauende und sich ergänzende Trainingsbereiche sowie eine

breite Palette leistungsbezogener Diagnostikangebote sorgen dafür, dass Ihre Motivation langfristig erhalten bleibt und Sie sich immer wieder neuen (Fitness-) Herausforderungen stellen können.



Bad Schönborn mit dem Thermarium Wellness- & Gesundheitspark ist eins von vier zertifizierten Laufzentren in Baden-Württemberg.

Ein Kompetenz-Netzwerk aus erfahrenen Trainern, Sportmedizinern und Läufern hat ein einmaliges Konzept für Laufsportler, vom Laufeinsteiger bis zum erfahrenen Marathonläufer und Triathleten, entwickelt. Laufwochen, Leistungsdiagnostik sowie individuelle Trainingsplanung kombiniert mit den optimalen Regenerations- und Wellnessangeboten in der Therme und Sauna machen das Laufzentrum Bad Schönborn zur Top-Adresse für jeden Sportler.

Sie haben Fragen? Wir informieren Sie gerne!

Thermarium Wellness- & Gesundheitspark  
Kraichgastr. 14 | 76669 Bad Schönborn  
Tel. 07253/8027-0 | [info@thermarium.de](mailto:info@thermarium.de)  
[www.thermarium.de](http://www.thermarium.de)



An modernsten Geräten können Sie hier etwas für Ihre Gesundheit tun!

## SCHNUPPERMONAT

Das Top-Angebot in unserem  
MEDIZINISCHEN FITNESSZENTRUM

- Probemonat zum Kennenlernen\*
- Persönliche Beratung und Fit-Test Kompakt
- Individuelle Trainingseinweisung
- Kostenlose Teilnahme an unseren Fitnesskursen
- Tageskarte Saunalandschaft & Terme
- Entspannung pur in der „Totes-See-Salzgrotte“

Das Angebot ist als  
Gutschein an unseren  
Kassen erhältlich!

Unser Kennenlernpreis:

**69,00 €**

\*Pro Person kann einmalig ein Gutschein eingelöst werden.

Testen Sie uns -  
wir freuen uns auf Sie!

  
Wellness- & Gesundheitspark  
Bad Schönborn

Kraichgastr. 14 · 76669 Bad Schönborn  
Fon (07253) 8027-0 · [info@thermarium.de](mailto:info@thermarium.de)

# Die Gesundheitsgemeinde Bad Schönborn

## Die größte Thermenlandschaft im Südwesten Deutschlands

Mit einer Gesamtheilwasserfläche von 1.400 qm ist der Thermarium Wellness und Gesundheitspark Bad Schönborn die größte Thermenlandschaft im Südwesten Deutschlands! Der Thermarium umfasst sechs Becken (vier Innen- und zwei Außenbecken) mit über 180 Wasserattraktionsplätzen wie Wasserfontänen, Strömungskanal, Whirlbuchten, Luftsprudlerliegen, Sitz-, Boden- und Champagnersprudlern und vieles mehr. Alle Becken werden mit dem natürlichen und einzigartigen Thermal-Solewasser („warmes Meerwasser“, 3% Solegehalt!) der Lambertus-Quelle aus über 630 m Tiefe gespeist. Im neuen Sole-Schwebebecken können die Besucher nun auch in 15-prozentiger Thermalsole wie im Toten Meer im Wasser schweben. Das Bad Schönborner Sole-Heilwasser verfügt über eine hervorragende Heilwasserzusammensetzung. Es bietet ideale Heilanzeigen bei allen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.



[www.gesundheitsgemeinde.de](http://www.gesundheitsgemeinde.de)

## Die moderne Gesundheitsgemeinde Bad Schönborn

Heute ist Bad Schönborn mit über 320.000 Übernachtungen in den 7 Rehabilitationseinrichtungen und über 50 Hotels, Ferienwohnungen und Pensionen

der größte Gesundheitsstandort zwischen dem nördlichen Schwarzwald und dem Odenwald. Die gute badische Küche und die vorzüglichen badischen Weine laden zu einem erlebnisreichen Urlaub im „Land der 1000 Hügel“ ein. Mit der Neugestaltung des Kurparks zum modernen „Sole-Aktiv-Park“ ist ein sichtbares und erlebbares Gesundheitszentrum mit verschiedenen Erlebnis- und Bewegungsangeboten direkt neben dem Thermarium Wellness- und Gesundheitspark entstanden.

### **Der neue Sole-Aktiv-Park Bad Schönborn**

Zwischen dem Haus des Gastes und dem Gastgarten entstanden der Barfußpfad, ein moderner Bewegungsparcours und ein großer Mehrgenerationenparcours für jedes Alter. Die Lage am Mühlbach mit den großzügigen Wiesen- und Auenbereichen wurde herausgearbeitet, neue Wege in Verbindung mit der Freistellung von Sichtachsen machen den Park durchgängig erlebbar und schaffen attraktive Blickbeziehungen und Erlebniswelten. Der neue Bewegungsparcours ist ein wesentliches Element des Bad Schönborner Aktivkonzepts. Der Parcours bietet ein fein abgestimmtes Angebot an Bewegungsgeräten zum Koordinationstraining, der Mobilitätssteigerung, der Sturz- sowie der Demenzprophylaxe. Der Mehrgenerationenparcours macht auf spielerische Weise den Werdegang des Menschen vom Kleinkind bis zum Alter in all seinen Bewegungsformen und Möglichkeiten erlebbar. Außerdem laden inmitten des Kurparks eine Konzertbühne und ein hübscher Biergarten zum Verweilen und Genießen ein.





## MEDICAL WELLNESS

### Fit & Relaxtage

In Bad Schönborn erwarten Sie zahlreiche Ferienwohnungen, Gästehäuser und Hotels sowie unser Wohnmobilpark direkt neben der Therme. Der Kurort bietet seinen Gästen zudem attraktive Pauschalangebote wie die Fit & Relaxtage.

Das Angebot beinhaltet:

- 6 Übernachtungen mit Frühstück, in der FeWo ohne Frühstück
- 5 x Eintritt in die Saunalandschaft & Therme (inkl. Aqua-Aktiv-Programm)
- 2 x Relax-Massage (à 20 Min.)
- 2 x Gesundheits- und Fitnesskurse nach dem aktuellen Kursplan
- 1 x Entspannen in der „Totes-Meer-Salzgrotte“
- 1 x Fitnessmenü im Restaurant Vitalis
- Bad Schönbornder Solekosmetik Duschbad & Bodylotion
- Kostenloser Verleih von Nordic-Walking-Stöcken inkl. Streckenplan
- Kurtaxe
- Bad Schönborner Erlebniskarte mit über 30 Ermäßigungen

Preis: ab 332 € p. P. im DZ bzw.  
ab 323 € p. P. in der FeWo (bei 2-Pers.-Belegung)

## AUSDAUER SPEZIAL

# Die Aktivwoche

Ein ausgewogenes, von Experten zusammengestelltes Gesundheitsprogramm, eine individuelle Betreuung und Entspannung erwarten Sie mit der Aktivwoche in Bad Schönborn.

Das Gesundheitsprogramm beinhaltet:

- 6 Übernachtungen (inkl. Kurtaxe) mit Frühstück (FeWo und Wohnmobilstellplatz ohne Frühstück)
- Begrüßung mit Programmbesprechung und Kennenlernabend
- Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Laufschule (Technikschule und Koordination)
- Dauerlauf in verschiedenen Leitungsgruppen und mit funktioneller Laufgymnastik (Technikschule und Training)
- Lauftraining
- Funcional Training
- Indoor-Cycling
- Aqua-Cardio-Fit (inkl. Eintritt Therme)
- Entspannungstraining „Stretch & Relax“
- Workshop: „Richtiges Laufen – gewusst wie!“
- Workshop: „Verletzungsprophylaxe durch geeignete Laufschuhe und funktionelle Bekleidung“
- Workshop: „Gesunde Ernährung für Läufer/innen und richtiges Trinkverhalten“
- Kurz-Workshop: „Richtiger Umgang mit der Pulsuhr“
- Auswertung der Aktivwoche
- Betreuung

Zusatzleistungen inklusive:

- Bioimpedanz-Analyse
- 3 x Relaxen im TherMarium (Thermal-Solebad & Saunalandschaft)
- Entspannen in der original „Totes-Meer-Salzgrotte“
- Ausflugsfahrt zur Barockstadt Bruchsal mit Reiseleitung und Schlossbesichtigung
- Bad Schönborner Menü im Rahmen des Kennenlernabends

- Tägliche Nutzung des Sole-Aktiv-Parks
- Bad Schönborner Erlebniskarte mit über 30 Ermäßigungen

Preis: ab 285 € p. P. im DZ bzw.  
ab 165 € p. P. in der FeWo (bei 2-Pers.-Belegung)

Das Aktivwochen-Programm entspricht den Vorgaben des aktuellen „Leitfaden Prävention“ und ist somit bezuschussungsfähig. Sofern die leistungsrechtlichen Voraussetzungen erfüllt sind, übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten für das ordnungsgemäß abgeschlossene Gesundheitsprogramm in Höhe von bis zu 160 €. Bei einem Zuschuss in voller Höhe zahlen Sie lediglich den Eigenanteil für Unterkunft, Verpflegung und Zusatzleistungen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.aktivwoche.info](http://www.aktivwoche.info) und unter [www.bad-schoenborn.de/aktivwoche](http://www.bad-schoenborn.de/aktivwoche)





## Land der 1000 Hügel Kraichgau-Stromberg

### Das Land der 1.000 Hügel

Unterschiede bereichern – das beweist die Region Kraichgau-Stromberg. Idyllisch gelegen zwischen Rhein, Neckar und Enz lässt sich hier auf kleinstem Raum echte badische und württembergische Lebensart entdecken. Weinliebhaber treffen auf exzellente Tropfen: Sei es der Württemberger Trollinger oder Lemberger oder eine der vielen Weißburgundersorten.

In urigen Besenwirtschaften und erlesenen Sternrestaurants lernt der Gast die regional typischen Besonderheiten kennen, wie etwa die legendären schwäbischen Maultaschen oder das badische Schäufele. Vor allem in den saisonal geöffneten Besenwirtschaften ist der Gast mittendrin und hat das große Glück, gelebte Gastfreundschaft hautnah zu erfahren.

So verschieden wie sich Küche und Keller präsentieren, zeigt sich auch das Landschaftsbild des Kraichgau-Stromberg. Streuobstwiesen, Mischwälder, Ackerland und Weinberge prägen die fruchtbare Hügellandschaft, die sich perfekt zu Fuß oder mit dem Rad erkunden lässt. Am besten auf einer der 28 ausgeschilderte thematische Radrouten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden oder einer spannenden Wanderungen durch die kulturhistorisch geprägte Landschaft.





Zauberhafte Fachwerkstädtchen laden zu Rundgängen auf historischen Pfaden ein – geführt im historischen Gewand oder ganz individuell. Weit über die 1.000 Hügel hinaus erstrahlen das UNESCO-Weltkulturerbe Kloster Maulbronn oder das Barockschloss Bruchsal. Zu den touristischen Glanzlichtern zählen aber auch das Auto- und Technik Museum Sinsheim und der erste Freizeitpark Deutschlands, der Erlebnispark Tripsdrill mit seinem Wildparadies. Viele kleine Museen locken mit kulturellen und kuriosen Schätzen wie Melanchthon, Schnaps und Musikautomaten. Genächtigt wird first-class in ausgezeichneten Weinhotels oder in gemütlichen Unterkünften auf Bauern- und Winzerhöfen.

### Information

Kraichgau-Stromberg Tourismus e.V.  
 Melanchthonstr. 3, 75015 Bretten  
 Tel.: 07252-96330, Fax: 07252-963312  
 info@kraichgau-stromberg.de  
 www.kraichgau-stromberg.de



[www.facebook.com/Kraichgau.Stromberg](https://www.facebook.com/Kraichgau.Stromberg)

### **Kraichgau-Stromberg ist der starke Partner des „IRONMAN 70.3 Kraichgau“...**

...mit den Veranstaltungsorten Bad Schönborn, Östringen, Kraichtal, Ubstadt-Weiher, Zaisenhausen, Oberderdingen, Bretten, und Kronau.

Der Tourismusverband Kraichgau-Stromberg wünscht allen Teilnehmern viel Spaß am Sport – und dem Triathlon seinen verdienten Erfolg.

- Fugenherstellung
- Fugensanierung
- Beschichtungen WHG § 19
- Hoch- und Tiefbau
- Trennschnitte in Beton und Asphalt
- Kernbohrungen
- Wandsägearbeiten etc.



I+A Miletic GmbH  
Fontanestraße 20 · 76669 Bad Schönborn  
Tel. 0 72 53/17 39 · Fax 0 72 53/3 33 35  
[info@miletic-gmbh.de](mailto:info@miletic-gmbh.de)  
[www.miletic-gmbh.de](http://www.miletic-gmbh.de)



Impressum:

**TOURIST INFORMATION**

**Bad Schönborn-Mingolsheim:**

Klaus Heinzmann | "Haus des Gastes"

Tel. 07253/9431-0 | Telefax 07253/9431-14

touristik@bad-schoenborn.de

www.bad-schoenborn.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9:00-12:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

Sa 10:00-12:00 Uhr



[www.gesundheitsgemeinde.de](http://www.gesundheitsgemeinde.de)



[www.facebook.com/badschoenborn](https://www.facebook.com/badschoenborn)



Unser Zentrum für Sport-  
medizin und Leistungs-  
diagnostik vereint  
modernste Technik und  
langjährige Erfahrung.

Folgende Angebote  
bieten wir Leistungs- und  
Breitensportlern für eine  
sinnvolle und persönliche  
Trainingsvorbereitung:

- **Fachärztlichen  
Gesundheits-Checkup**
- **Feststellung der körper-  
lichen Leistungsfähigkeit**
- **Früherkennung eventuell  
bestehender Erkrankungen**
- **Bestimmung Ihrer  
Trainingsbereiche**
- **Kompetente Trainings- und  
Gesundheitsberatung**

Im Anschluss erhalten Sie  
eine umfangreiche Dokumen-  
tation Ihrer Ergebnisse.