Touristische Anziehungspunkte

Felsenbühne Kurort Rathen

Die zwischen steil aufragenden Sandsteinfelsen gelegene Naturbühne bietet von Mai bis September ein abwechslungsreiches Programm.

Blick von der Klangterrasse (Beschreibung s. TK11) auf die fazinierende Felsenwelt des Kurortes

Ein Musikerlebnis der besonderen Art bietet die Klangterrasse, die Sie auf dem Elbweg in Oberrathen (TK11, TK13-15) erreichen.

Blick auf Niederrathen

Die reizvolle Lage des Ortes zwischen Elbe und Nationalpark machen ihn zu einem der beliebtesten Ausflugsziele (TK14).

Raddampfer der Sächsischen Dampfschiffahrt und Blick auf das Felsmasiv der Bastei

Genießen Sie die Felskulisse der Sächsischen Schweiz von einem der traditionellen Raddampfer der Sächsischen Dampfschiffahrt aus.

Terrainkur als Bewegungstherapie

Die klassische Terrainkur ist eine spezielle Form der Bewegungstherapie im Kurort. Sie zeichnet sich durch leistungsangepasste Belastung, Ganzkörpertraining, Freiluftaufenthalt und Landschaftserleben aus und wird durch normales bzw. zügiges Gehen durchgeführt. Die Terraintherapie bewirkt eine Normalisierung der vegetativen Funktionen des Organismus: Das Herz-Kreislauf-System arbeitet ökonomischer, die Atemtätigkeit wird angeregt, Muskeln, Gelenke und Bänder werden gekräftigt. Der gesamte Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, der Verdauungsapparat aktiviert, der Kalorienverbrauch spürbar erhöht. Die Terrainkur ist insbesondere für Herz-Kreislauf-Patienten als auch zur aktiven Prävention für den Gesundheitstouristen ein besonderes Angebot.
Das Terrainkurwegenetz im Luftkurort Kurort Rathen hält dafür Wege mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen (schwach bis durchschnittlich belastbar) vor. Die kleinklimatischen Bedingungen (Relief, Wald u. a.) ermöglichen es, sich an die thermische Reizintensität entsprechend der herrschenden Wettersituation anzupassen und eine zusätzliche Kreislaufbelastung durch Überwärmung zu verhindern.

Ausflugsziele in der Umgebung

Schrammsteine:
(S-Bahn - Bad Schandau: 15 min)
Felsengebiet zwischen Elbe und Kirnitzsch mit dem bedeutenden Klettergipfel Falkenstein

Schleusen Hinterhermsdorf:
(Bus v. Bad Schandau)
Bootstour über die angestaute Kirnitzsch, vorbei an seitlich aufragenden Felswänden (Erlebnis pur)

Kirnitzschtalbahn: Die historische Straßenbahn verbindet Bad Schandau mit dem Lichtenhainer Wasserfall, der Ausgangspunkt für viele interessante Wanderungen ist.

Nationalparkhaus Bad Schandau: Gibt Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Nationalparkes, seiner Artenvielfalt u.v.m.

Festung Königstein: *(S-Bahn - Königstein: 10 min)*
Auf einem Felsplateau der Sächsischen Schweiz gelegen dient die über 750 Jahre alte Festungsanlage heute hauptsächlich als Museum.

Burg Stolpen: historisches Museum und Kulturstätte auf einem vulkanischen Basaltkegel *(S-Bahn/RB: 1h)*

Barockstadt Dresden und **Porzellanstadt Meißen**
(S-Bahn von Kurort Rathen: 45 min bzw. 1h 30 min)

*GUS: Laufrichtung gegen den Uhrzeigersinn
(● schwach belastbar)

Niederrathen

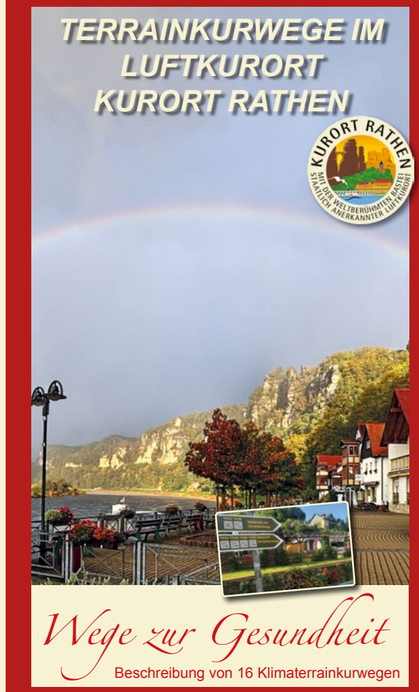
- 1 Elbpromenade (Wehlener Weg) ● 4,0 km · 1 Stunde
- 2 Amselsee-Rundweg ● 2,6 km · 40 Minuten
- 3 Einsiedlerweg · Hin-/Rückweg ● 3,0 km · 50 Minuten
- 4 Gamrig - Kleine Bastei · Rundweg 3,9 km · 1 Stunde 15 Minuten
- 5 Rathener Felsenwelt 4,2 km · 1 Stunde 15 Minuten
- 6 Rundweg Waltersdorf · GUS* 7 km · 2 Stunden
- 7 Rollstuhl-Rundweg · GUS* ● 7,2 km · 2 Stunden
- 8 Bastei-Rundweg · GUS* 9,6 km · 2 Stunden 55 Minuten
- 9 Polenztal-Rundweg 10,5 km · 3 Stunden 30 Minuten
- 10 Großer Rundweg · GUS* 11,8 km · 3 Stunden 15 Minuten

Oberrathen

- 11 Rundweg Klang-Terrasse ● 1 km · 15 Minuten
- 12 Laasen-Rundweg 1,6 km · 35 Minuten
- 13 Strand · Hin-/Rückweg ● 4,8 km · 1 Stunde 10 Minuten
- 14 Kleiner Rauensteinring 5,5 km · 1 Stunde 45 Minuten
- 15 Großer Rauen- u. Bärensteinring 13,1 km · 3 Stunden 55 Minuten
- 16 Rauenstein-Kammweg 7,1 km · 2 Stunden 5 Minuten

Leistungsanforderungen

- durchschnittlich belastbar, anspruchsvolle Teilstrecken
- schwach belastbar



Luftkurort Kurort Rathen

Tourist-Information · Haus des Gastes
Füllhölzelweg 1 · 01824 Kurort Rathen
Telefon: (035024) 70422
E-Mail: touristinformation@kurort-rathen.de
Internet: www.kurort-rathen.de

Basteiaussicht

Eisenbahnwelten

Arzt: Dr. med. Stefan Wegner
Elbweg 13 · 01824 Kurort Rathen (Ortsteil Oberrathen)
Telefon: (035021) 68424

Impressum · Herausgeber: Kurort Rathen · Fotos: Dr. Volker Kotkamp, Presse Felsenbühne-Rathen (René Jungnickel), A. & R. Adam Verlag · 2025

1 Elbpromenade (Wehlener Weg) ●

Charakteristik: kurzer, leichter Terrainkurweg, Aufbautraining
Weglänge: 4,0 km · Gehzeit: 1 Stunde

Vom Startpunkt an der Grünbachbrücke gegenüber dem Hotel Steiger (Rathener Hof) im Ortsteil Niederrathen laufen Sie elbabwärts Richtung Stadt Wehlen und erreichen nach ca. 2 km die Rathener Gemarkungsgrenze (Grenzstein am linken Wegrand) Auf gleicher Strecke geht es dann wieder zurück zum Ausgangspunkt. Auf halben Weg finden Sie einen schönen Rastplatz zum Verweilen.

2 Amselsee-Rundweg ●

Charakteristik: kurzer, leichter Terrainkurweg, Aufbautraining
Weglänge: 2,6 km · Gehzeit: 40 Minuten

Vom Startpunkt „Grünbachbrücke“ laufen Sie zunächst auf der Straße „Am Grünbach“ bis zum Abzweig in den Amselgrund und dann durch den kühlen Amselgrund bis zum Amselsee. Nach Umrundung des Sees im Uhrzeigersinn geht es zurück zum Startpunkt.

3 Einsiedlerweg · Hin-/Rückweg ●

Charakteristik: kurzer, leichter Terrainkurweg, Aufbautraining
Weglänge: 3,0 km · Gehzeit: 50 Minuten

Vom Startpunkt an der Grünbachbrücke gehen Sie elbaufwärts auf dem „Kottesteig“ bis zu einem kleinen ehemaligen Gasthaus „Dem Einsiedler“. Auf einer Bank am Ende der Wegstrecke unter einer großen Kastanie kann man den Ausblick Richtung Basteimassiv und dem Kurort Rathen genießen. Der Rückweg erfolgt auf gleicher Strecke.

4 Gamrig – Kleine Bastei Rundweg

Charakteristik: wechselnd fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 3,9 km · Auf-/Abstieg 109 hm · Gehzeit: 1 St. 15 Min.

Sie starten an der Grünbachbrücke und durchqueren den OT Niederrathen bis zum “Haus das Gastes“. Hier biegen Sie erst nach links auf den Füllhölzelweg und dann unmittelbar nach dem Gebäude nach rechts ab. Der Weg endet an einem alleinstehenden Holzhaus. Unmittelbar vor dem Grundstück steigen Sie einen Wiesenweg nach rechts bergan. Nach Erreichen des Waldrandes passieren Sie einen steil ansteigenden Hohlweg und erreichen den Fuß des Gamrigfelsens. Wollen Sie den Gamrigfelsen besuchen, so beginnen die Stufen wenige Meter in linker Richtung. Ansonsten laufen Sie nach rechts vorbei am Aufgang zur Gamrighöhle. Weiter geht es entlang der Kreisstraße ca. 390 m in Richtung Waltersdorf. Nun biegen Sie nach rechts in den Feldweg „Folgenweg“ ab. Schließlich erreichen Sie den Rastplatz am Rhododendron-Park. Ein kleiner Weg mit Stufen führt uns unmittelbar hinter der Wetterstation zum lohnenswerten Aussichtspunkt „Kleine Bastei“. Den Ausgangspunkt erreichen Sie über einen aussichtsreichen Serpentinenweg mit Blick auf die Rathener Felsenwelt.

5 Rund um die Rathener Felsenwelt

Charakteristik: wechselnd fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 4,2 km · Auf-/Abstieg 124 hm · Gehzeit: 1 St. 15 Min.

Vom Startpunkt an der Grünbachbrücke laufen Sie wie TK 02 bis über die Brücke am Ende des Amselsees. Hier links abbiegend wandern Sie auf dem allmählich ansteigenden Pionierweg bis Sie nach ca. 1160 m den nach rechts abbiegenden Knotenweg erreichen. Folgen Sie diesem schattigen Waldweg abwärts bis zum Füllhölzelweg. Hier erneut rechts haltend, kommen Sie am „Haus des Gastes“ vorbei und laufen erneut nach rechts über die Straße „Zum Grünbach“ und „Am Grünbach“ bis zum Zielpunkt an der Elbe.

6 Rundweg Waltersdorf · GUS*

Charakteristik: stark fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 7,0 km · Auf-/Abstieg 115 hm · Gehzeit: 2 Stunden

Vom Startpunkt an der Grünbachbrücke laufen Sie auf dem Kottesteig elbaufwärts bis zum Haus „Einsiedler“. Sie gehen hangseitig an diesem Gebäude vorbei und biegen nach 200 m links auf den Lottersteig ab. Auf einem Waldweg mit wenigen Stufen wandern Sie bis an die Liliensteinstraße (Gasthaus „Zum alten Hans-Jörg“). Der Straße folgen Sie nach links bis in die Ortslage Waltersdorf. 180 m nach der Gaststätte „Stiller Fritz“ biegen Sie nach links ab und steigen am Sportplatz in den kühlen Mägdegrund. Am Ende des Weges gelangen Sie auf die Kreisstraße am Ausgang der Ortschaft Waltersdorf. Nach 60 m biegen Sie links in den Folgenweg ab. Weiter geht es wie bei TK 04 bschrieben.

7 Rollstuhl-Rundweg · GUS* (Stadt Wehlen) ●

Charakteristik: leichter, asphaltierter Terrainkurweg, rollstuhlgeeignet
Weglänge: 7,2 km · Gehzeit: 2 Stunden

Vom Startpunkt Grünbachbrücke führt der relativ ebene, asphaltierte Rundweg elbabwärts bis nach Stadt Wehlen. In Stadt Wehlen setzen Sie mit der Fähre über. Am Fähranleger halten Sie sich nach links elbaufwärts, am Parkplatz rechts und am Bahndamm links bis zur Bahnunterführung. Nach Queren der Bahnlinie biegen Sie nach links auf den Rathener Weg ab. Dieser Weg ist gleichzeitig der Elbe-Radweg. Entlang der Eisenbahn-Strecke mit schönen Ausblicken auf das Basteimassiv gelangen Sie nach Kurort Rathen. Mit der Fähre geht es dann wieder zum Startpunkt.

8 Bastei-Rundweg · GUS*

Charakteristik: langer, stark fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 9,6 km · Auf-/Abstieg 235 hm · Gehzeit: 2 St. 55 Min.

Vom Startpunkt laufen Sie wie TK 02 bis zum Hotel „Amselgrundschlößchen“. Hier steigen Sie nach links den Basteiweg hinauf. Vorbei an mehreren Aussichtspunkten erreichen Sie die Basteibrücke. Ein Abstecher auf den Ferdinandsfelsen eröffnet den berühmten Basteibrückenblick mit dem Lilienstein. Danach geniesen Sie die Basteiaussicht auf der neu erbauten Plattform. Weiter wandern Sie vorbei am Basteihotel auf der Basteistraße. Nach wenigen Metern halten Sie sich links auf einem Waldweg zum „Steinernen Tisch“. Durch die kühlen Gründe im Basteiwald (Höllengrund, Wehlener Grund) erreichen Sie „Stadt Wehlen“. Zum Schluß geht es gemütlich an der Elbe entlang zurück zum Ausgangspunkt an der Grünbachbrücke.

9 Polenztal-Rundweg

Charakteristik: langer, stark fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 10,5 km · Auf-/Abstieg 265 hm · Gehzeit: 3 St. 30 Min.

Vom Startpunkt an der Grünbachbrücke laufen Sie wie TK 02 bis über die Brücke am Ende des Amselsees. Hier links abbiegend wandern Sie auf dem allmählich ansteigenden Pionierweg, später Knotenweg bis zur Ziegenrückenstraße. Diese überqueren Sie und gelangen nach ca. 800 m auf den Hocksteinweg. Zum Aussichtspunkt Hockstein (Schutzhütte) biegen Sie nun rechts ab. Anschließend geht der Abstieg über steile Eisenleitern durch die Wolfsschlucht. Im Polenztal angekommen halten Sie sich rechts und folgen dem Bachlauf der Polenz bis zum Aufstieg zur Ziegenrückenstraße. Diese queren Sie und laufen auf dem ständig absteigenden Füllhölzelweg bis in die Ortslage Kurort Rathen. Am Haus des Gastes vorbei gelangen sie über die Straße zum Ziel an der Grünbachbrücke.

10 Großer Rundweg · Basteiwald GUS*

Charakteristik: langer, stark fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 11,8 km · Auf-/Abstieg 216 hm · Gehzeit: 3 St. 15 Min.

Vom Ausgangspunkt an der Grünbachbrücke geht es wie TK 02 bis zum Amselsee. Sie laufen weiter durch den Amselgrund vorbei am Aufstieg zu den Schwedenlöchern und dem Amselfall Richtung Rathewalde. Kurz vor der Rathewalder Mühle biegen Sie links ab. Auf dem Rathewalder Bastei-Weg gelangen Sie bis zur Basteistraße. Auf einem nach links parallel verlaufenden Weg biegen Sie nach ca. 300 m rechts ab und überqueren die Straße. Weiter wandern Sie durch die Basteigründe (Fahrradweg durch den Nationalpark) nach Stadt Wehlen und auf dem Wehlener Weg elbaufwärts bis zum Ausgangspunkt.

11 Rundweg Klangterrasse und Lutherbaum ●

Charakteristik: sehr kurzer, leichter Terrainkurweg
Weglänge: 1 km · Gehzeit: 15 Minuten

Startpunkt ist der Bahnhofsvorplatz. Zunächst laufen Sie Richtung Elbe. Am Fährberg geht es nach rechts auf unsere kleine Kurpromenade. Sie gelangen zur Klangterrasse, die zum Verweilen einlädt. Danach laufen Sie weiter elbaufwärts bis zur Straße. Diese gehen Sie zurück, vorbei an den Eisenbahnwelten bis zum Bahnhofsvorplatz.

12 Laasen-Rundweg

Charakteristik: kurzer, stark fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 1,6 km · Auf-/Abstieg 91 hm · Gehzeit: 35 Min.

Vom Startpunkt Bahnhofsvorplatz überqueren Sie den Bahnübergang und gelangen weiter nach links abbiegend auf den Dr.-Credé-Steig. Nach ca. 200 m biegen Sie rechts auf den Laasen-Weg ein und gelangen über einen kurzen steilen Aufstieg auf die Laase. Der Abstieg erfolgt dann auf dem Rauensteinweg.

13 Strand · Hin-/Rückweg ●

Charakteristik: leichter, asphaltierter Terrainkurweg, rollstuhlgeeignet, Aufbautraining
Weglänge: 4,8 km · Gehzeit: 1 Stunde 10 Minuten

Vom Ausgangspunkt am Bahnhofsvorplatz laufen Sie Richtung Fähre, Klangterrasse bis zum Ende der Kurpromenade. Hier biegen Sie nach links auf den asphaltierten Elbweg ab. Dieser führt Sie bis an die Ortslage Strand. Von hier aus begeben Sie sich auf dem gleichen Weg zurück zum Ziel am Bahnhofsvorplatz.

14 Kleiner Rauensteinring

Charakteristik: wechselnd fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 5,5 km · Auf-/Abstieg 190 hm · Gehzeit: 1 St. 45 Min.

Die Tour beginnt am Bahnhofsvorplatz in Kurort Rathen. Zunächst wandern Sie Richtung Elbe und auf der Elbepromenade elbaufwärts bis zum Bahnübergang. Nach Überquerung des Bahnübergangs halten Sie sich links und gelangen auf die „Alte Weißiger Straße“. Nach dem Erreichen der Ortslage Weißig folgen wir der Dorfstraße bis nach rechts ein breiter Fahrweg abgeht. Wir sehen vor uns das Rauensteinmassiv, welches wir auf dem Terrainkurweg im Uhrzeigersinn umrunden. Sie laufen auf schönen Waldwegen und folgen dem Zeichen TK 14. Danach erreichen Sie den Kurort Rathen auf dem Rauensteinweg.

15 Großer Rauenstein- und Bärenstein-Ring

Charakteristik: sehr langer, stark fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 13,1 km · Auf-/Abstieg 372 hm · Gehzeit: 3 St. 55 Min.

Von Bahnhof in Kurort Rathen wandern Sie wie TK 14 nach Weißig. Am Hotel „Bei.Gretel“ laufen Sie einem schmalen Fußweg folgend in eine Senke im Zentrum von Weißig. Sie treffen auf die Weißiger Ortsstraße. Nach links haltend erreichen Sie einen Wiesenweg vorbei an den Eulensteinen. Von hier aus genießen Sie das Felspanorama mit Bastei, Rauenstein und Bärensteinen. Vorbei an einem Mausoleum erreichen Sie das Schloß in Thürmsdorf mit der Schokoladenmanufaktur. Durch den Schloßpark führt Sie der Weg nach Naundorf und dann ins Elbtal zum Wehlener Bahnhof. Sie wandern vorbei am Bahnhof und auf der Robert-Sterl-Straße bis zum Abzweig Rauensteinweg. Diesem folgen wir vorbei an einer Sendeanlage. Vor dem Beginn des Kammweges halten wir uns entsprechend der Markierung nach links und wandern nördlich vom Rauenstein zurück nach Kurort Rathen.

Das Terrainkurgebiet

Der Luftkurort Kurort Rathen befindet sich auf einer Höhe von 125 bis etwa 150 m ü. NN an einem typischen, stark ausgebildeten Mäander der Elbe im Felsengebiet der Bastei des Elbsandsteingebirges.

Die Topografie der Umgebung von Kurort Rathen wird durch das charakteristische Tafelberg-Ebenheiten-Täler-Relief mit quaderförmigen Felsformationen bestimmt. Vor allem an den Zuflüssen der Elbe (Polenz, Biela, Kirnitzsch), die enge canonartige Täler und Klammen bilden, steigen die markanten Felsreviere auf über 300 m ü. NN an. „Durch die Verwitterung des Sandsteins wurden auf engstem Raum viele Klüfte zu Schluchten erweitert. Die Wände wurden in einzelne Türme aufgelöst und blieben in manchen Fällen isoliert von den Felswänden stehen. (Kleine Sächs. Landeskunde, Maerker / Paulig, 1993).“

In Rathen zeugt besonders der Talwächter (241 m) von dieser Entstehung. Weitere Beispiele findet man im Basteigebiet, den Schwedenlöchern und den Feldsteinen.

Das Terrainkurgebiet von Luftkurort Rathen gliedert sich in 2 Teilbereiche, den rechts- und den linkselbischen. Die Wege sind vorwiegend ringförmig angelegt und folgen einerseits dem Verlauf der Elbe, durchqueren aber auch interessante Felsgebiete der Sächsischen Schweiz. Der maximale Höhenunterschied im Terrainkurgebiet beträgt ca. 200 m (125 m im Elbtal bis zu 310 m im Bereich Basteistraße). Die Lage und das Relief des Landschaftsraumes um Kurort Rathen begünstigen ein vielseitiges Terraintraining.

Das Landschaftsbild ist durch den kleinräumigen Wechsel von tief eingeschnittenen Tälern, meist landschaftlich genutzte Ebenheiten (Offenland) und steil ansteigenden Felsformationen mit eindrucksvollen Ausblicken geprägt. Charakteristisch sind die zusammenhängenden Waldflächen des Nationalparkes Sächsische Schweiz. Besondere mikroklimatische Verhältnisse in den Gründen („feucht-kühles Kellerklima“) bestimmen die artenreiche Flora des Gebietes.

16 Rauensteinkammweg

Charakteristik: stark fordernder Terrainkurweg
Weglänge: 7,1 km · Auf-/Abstieg 192 hm · Gehzeit: 2 St. 5 Min.

Vom Startpunkt am Bahnhofsvorplatz laufen Sie über den Bahnübergang und dann nach links. Sie folgen dem Dr.-Credé-Steig bis auf die Fahrstraße nach Weißig. Nach ca. 100 m biegen Sie nach rechts ab und laufen den unbefestigten Talweg. Am Ende des Tales kreuzt ein von der Laase kommender Weg. Diesem folgen Sie nach rechts. Danach geht es die Treppen hinauf bis zur Gaststätte. Hier können Sie erst einmal kurze Zeit verweilen. Danach beginnt der interessante Weg über den Rauensteinkamm Richtung Stadt Wehlen. Vorbei an einer Sendeanlage geht es dann in den Ortsteil Pötzscha (Stadt Wehlen). Kurz nach Erreichen der Ortslage biegen Sie scharf rechts Richtung Rathen ab. Dieser ist gleichzeitig der Elberadweg. Auf diesem Weg erreichen Sie den Bahnhof in Kurort Rathen.