

Ziele - Wanderweg Salzetal



Gütesiegel: STANDARD
Bewertungen: ★ ★ ★ ★ ★ (0)
Erlebnis: ★ ★ ★ ★ ★
Landschaft: ★ ★ ★ ★ ★

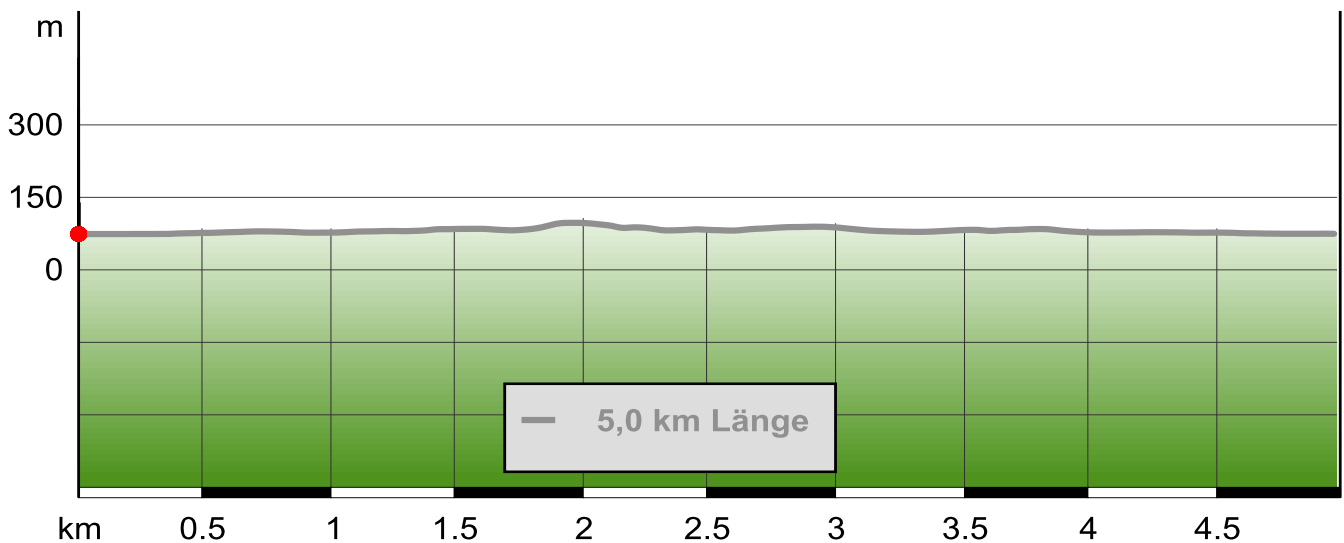
Länge: 5,0 km
Höhenmeter: ▲ 53 m
 ▼ 53 m
Zeit: 1:00-2:00 h

Schwierigkeit: leicht
Kondition: ★ ★ ★ ★ ★
Technik: ★ ★ ★ ★ ★

Beste Jahreszeit: J F M A M J J A S O N D



Ziele - Wanderweg Salzetal



Beschreibung

Kurzbeschreibung

Wer abnehmen möchte, findet im Staatsbad Salzuflen professionelle Unterstützung. Ein interdisziplinäres Team aus Medizinern, Sport- und Ernährungswissenschaftlern sowie Physiotherapeuten hat spezielle Abnehmprogramme entwickelt. Auf Ihrem Weg durch die VitalWanderWelt lernen Sie Bewegungs- und Entspannungselemente kennen und erhalten Ernährungstipps – die Grundlagen für eine gesündere Lebensweise. Auf den eigens für Übergewichtige entwickelten Routen wird das Wandern zum gesunden Bewegungs- und Naturerlebnis.

Beschreibung

Wandern trägt auf vielfältige Weise zu unserem Wohlbefinden bei. Mit dem sanften Gesundheitssport sind auch Menschen mit Übergewicht auf dem richtigen Weg. Auf der Salzetal-Route wandern Sie rund um den Kurparksee und durch den Landschaftsgarten. Schöne Naturimpressionen erwarten Sie entlang des Flusses Salze. Die Strecke ist steigungsarm und verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen. Am Wegesrand erhalten Sie nützliche Hinweise und Übungstipps zum Atmen und Entspannen. Kraft und Koordinationsfähigkeit lassen sich an verschiedenen Fitnessgeräten trainieren.

Start der Tour

Kurparksee

Wegbeschreibung

Der Wanderweg ist mit einem weißen V auf blauem Grund markiert und wird gegen den Uhrzeigersinn begangen.

Ausrüstung

festes Schuhwerk und wetterabhängige Kleidung

Anfahrt

A2/E34 – Ausfahrt 31/ Vlotho-Exter, weiter Richtung Bad Salzuflen, Straßenverlauf folgen Richtung „Kurgebiet Obernberg“

Parken

Parkmöglichkeiten:

Ausgangspunkt: Parkhaus Sophienstraße (P2)

Öffentliche Verkehrsmittel

Bahnhof Bad Salzuflen

Bus: Ausgangspunkt Stadtbus Linie 943 (ZOB – Am Markt – Waldemeine), Haltestelle: Lietholzstraße

Weitere Infos / Links

www.vitalwanderwelt.de

www.staatsbad-salzuflen.de

Eigenschaften



Rundtour

Interessante Punkte



Wildgehege



Landschaftsgarten Bad Salzuflen



Leopoldsprudel Bad Salzuflen



Gustav-Horstmann-Sprudel



Kurparksee Bad Salzuflen



Kneippanlage Bad Salzuflen

Ziele - Wanderweg Salzetal

Autor und Quelle

Autor: Projektbüro VitalWanderWelt

Erstellt: 25.05.2011

Geändert: 01.07.2011

Quelle: OstWestfalenLippe Marketing GmbH

<http://www.teutoburgerwald.de>

