TERRAIN-KURWEGE BAD MEINBERG: WANDERN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Bad Meinberg verfügt über 9 ausgewiesene Terrain-Kurwege, die jeweils am Brunnentempel im historischen Kurpark beginnen und enden. Auf diesen Wegen können Sie in natürlicher Umgebung stufenweise ihre Belastungs- und Leistungsfähigkeit steigern.

Diese spezielle Form der Bewegungstherapie verbessert Ihre Ausdauer und Beweglichkeit in Form von Spaziergängen über zunehmend längere und steiler ansteigendere Strecken. Sie stärkt das Herz-Kreislaufsystem, regt die Atemtätigkeit an und kräftigt Muskeln, Bänder und Gelenke. Darüber hinaus wird der Stoffwechsel positiv beeinflusst und der Kalorienverbrauch gesteigert.

Eine Terrain-Kur ist daher eine Kombination aus …

- dosiertem Gehen oder Laufen im Gelände,
- Exposition gegenüber leichten Kältereizen und weiteren Klimafaktoren wie Hypoxie in Höhenlagen, UV-B-Licht, etc.,
- reizärmeren Aerosolen in der Atemluft,
- therapeutischen Aerosolen, z.B. Terpene in der Waldluft,
- Schulung von Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit.

Leistungsgruppen

Man unterscheidet vier Arten von Terrain-Kurwegen:

1. **Ebene, gut begehbare Wege über welliges Terrain**
2. **Wege auf Erhöhungen mit geringer Steigung**
3. **längere Wege auf stärker ansteigende Höhen oder Berge**
4. **steile, mühsam zu ersteigende Bergpfade**

Durchführung

- Nach der badeärztlichen Voruntersuchung wird der Trainierende therapeutisch beraten. Die Beratung umfasst die Bekleidung, das Schuhwerk, das Schritttempo, den speziellen Kurweg, die Gehstreckenlänge, die Trainingszeit und die Belastungskontrolle.
- Die Belastung des Trainierenden kann mit 80 Schritten/min beginnen und dann schrittweise unter entsprechender Kontrolle bis auf 140 Schritte/min gesteigert werden.
- Das subjektive thermische Empfinden sollte am besten leicht kühl sein; die Haut sollte trocken und kühl sein.
- Kaltes oder warmes Schwitzen sollte vermieden werden.
- Das Gelände sollte abwechslungsreich und gefahrlos zu begehen sein.
- Das aktuelle Klima muss beachtet werden. Starken Reizen, wie Niederschlag, Wind oder Hitze sollte man ausweichen können.
- Die Belastungsstufe sollte entsprechend der eigenen körperlichen Fitness sowie dem gewünschten Ausdauertrainingseffekt gewählt werden. Es sollten jederzeit Pausen möglich sein.

Wirkung

- Ein Training kombiniert mit Kältereiz ist am effektivsten.
- Die Leistungsfähigkeit bei Kälte ist besser als bei Wärme.
- Ein zusätzlicher Effekt stellt die verbesserte Kälteadaptation dar, welche hilfreich z.B. bei rezidivierenden Infekten erscheint.
- Es kommt zu einer Ökonomisierung der Regelsysteme des Organismus.
- Weitere Wirkungen stellen eine verbesserte neuromuskuläre Koordination und Propriozeption dar.
- Zusätzlich kommen positive psychische Effekte im Sinne einer allgemeinen Stabilisierung (Stresstoleranz, Selbstbewusstsein, Lebensfreude) zustande.

Indikation

- Besserung bei Atemwegserkrankungen
- Verbesserung der Herz-Kreislauffunktionen
- Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Beschäftigung des Bewegungsapparates
- Besserung vegetativer Funktionsstörungen wie Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und Überlastungserscheinungen und psychische Störungen
- Steigerung der Infektabwehr
- Stoffwechselstörungen, z. B. bei Essstörungen und Übergewicht
- Hauterkrankungen
- Beginnende Demenz

Kontraindikationen

- schwere und akute Erkrankungen des Herz-Lungen-Kreislaufsystems
- schwere und akute Stoffwechselerkrankungen

TERRAIN-KURWEG 1

Gesamtlänge: 1,96 km
Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 1
Steigung: keine
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Seekurpark – Silvaticum – Mineralwasserbrunnen – Wällenweg – Parkplatz – Bad Meinberger Badehaus – Kurparksee – Brunnentempel.

TERRAIN-KURWEG 2

Gesamtlänge: 2,8 km
Dauer: ca. 65 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 1
Steigung: keine
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Kurparksee – Silvaticum – über zweite Werre Brücke – dem Werre Verlauf aufwärts folgend – entlang den Kliniken – Bad Meinberger Badehaus – Kurparksee – Brunnentempel.

TERRAIN-KURWEG 3

Gesamtlänge: 4,2 km
Dauer: ca. 90 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 2
Steigung: 6 % Steigung auf ca. 200 m
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Kurparksee – Silvaticum – Schauinsland – rechts um den Kohlenberg – an der Werre zurück – Brunnentempel.

TERRAIN-KURWEG 4

Gesamtlänge: 4,2 km
Dauer: ca. 120 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 2
Steigung: 5–6 % Steigung auf mehreren Strecken
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Allee - Marktstraße – Auf der Heide – Im Siek – Im Rehwinkel – B 239 überqueren – Kreuzenstein – Flammenkamps Berg – zum Waldstadion – Rundweg um das Stadion – Moorstraße – Brunnenstraße – Brunnentempel

TERRAIN-KURWEG 5

Gesamtlänge: 3,15 km
Dauer: ca. 55 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 3
Steigung: 6–8 % Steigung auf ca. 500 m
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Allee – Marktstraße – Auf der Heide – Moorstich – Sonnenweg – Blumenkamp – Fischteiche – Meinberger Schweiz – Vahlhausener Straße – Seestraße – Brunnentempel

© Teutoburger Wald Tourismus / D. Ketz

© Teutoburger Wald Tourismus / D. Ketz

TERRAIN-KURWEG 6

Gesamtlänge: 3,5 km
Dauer: ca. 60 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 3
Steigung: 6–8 % Steigung auf ca. 500 m
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Kurparksee – Silvaticum – Schauinsland – B 239 überqueren – Bocksgrund – zum Freibad – Promenadenweg – Vahlhausener Straße – Seestraße – Brunnentempel.

TERRAIN-KURWEG 7

Gesamtlänge: 3,8 km
Dauer: ca. 70 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 3
Steigung: ca. 10 % Steigung auf 400 m
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Kurparksee – Silvaticum – Mineralwasserbrunnen – Wallenweg – Ecke Haus Yoga Vidya – Yogaweg – Siebenstern – Förstenberg – Eichholz – Kurhaus Schanzenberg – Berggarten – Brunnentempel.

TERRAIN-KURWEG 8

Gesamtlänge: 6,3 km
Dauer: ca. 110 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 3
Steigung: 6–8 % Steigung auf ca. 600 m
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Schauinsland – Beller Wald – Richtung Nordertelch – B 239 überqueren – in Richtung Vahlhausen – Fasanenweg – Freibad – Promenadenweg – Vahlhausener Straße – Seestraße – Brunnentempel.

TERRAIN-KURWEG 9

Gesamtlänge: 5 km
Dauer: ca. 65 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leistungsgruppe 4
Steigung: 15–18 % Steigung auf ca. 250 m
Start/Ziel: Brunnentempel
Streckenverlauf:
Brunnentempel – Schanzenberg – Waldweg zum Forsthaus – Kuckucksweg in Richtung Windmühle – Eichendorffweg – Bad Meinberger Straße – Ellernkamp – Birkenweg – Bergstraße – Moorstraße – Brunnenstraße – Brunnentempel.

TERRAIN-KURWEGE

Wandern für Ihre Gesundheit

Horn Bad Meinberg
Natürlich. Gesund. Leben.

Land des Hermann
Teutoburger Wald

Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge

Wanderbares Deutschland
Premiumregion

Wir sind für Sie da.

Die Tourist-Information/Kurverwaltung Horn-Bad Meinberg ist Ihre Anlaufstelle, wenn Sie als Tourist oder Einheimischer den Teutoburgerwald bzw. das Eggegebirge besuchen. Sie finden uns im Kurgastzentrum in der Mitte des Historischen Kurparks im Ortsteil Bad Meinberg. Wir sind der ideale Ausgangspunkt für spannende Entdeckungsreisen in unsere Stadt und Region.

Unsere Leistungen für Sie im Überblick:

- **Touristische Informationen & Tipps**
- **Individuelle Gästeberatung**
- **Vielfältige Auswahl an Prospekten & Katalogen**
- **Stadtpläne & Rad- und Wanderkarten**
- **Vermittlung von Unterkünften**
- **Veranstaltungstipps & Tickets**
- **Souvenirs & Gutscheine**
- **Infos zur Gästekarte & Kurverwaltung**
- **Kurkarten**
- **Führungen**
- **Freies WLAN**

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH
Parkstraße 10 (Kurgastzentrum im Historischen Kurpark)
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234 20597-0 oder -10
E-Mail: info@hornbadmeinberg.de
www.hornbadmeinberg.de

Horn Bad Meinberg
Natürlich. Gesund. Leben.

Barrierefreiheit geprüft

Servicequalität DEUTSCHLAND

GEFÖRDERTE TOURIST INFORMATION
Zertifiziert vom Deutschen Tourismusverband e.V.

TERRAIN-KURWEG 1 – 1,96 KM

Brunnentempel – Seekurpark – Silvaticum – Mineralwasserbrunnen – Wällenweg – Parkplatz – Bad Meinberger Badehaus – Kurparksee – Brunnentempel

TERRAIN-KURWEG 2 – 2,8 KM

Brunnentempel – Kurparksee – Silvaticum – über zweite Werrebrücke – dem Werreverlauf aufwärts folgend – entlang den Kliniken – Bad Meinberger Badehaus – Kurparksee – Brunnentempel

TERRAIN-KURWEG 3 – 4,2 KM

Brunnentempel – Kurparksee – Silvaticum – Schauinsland – rechts um den Kohlenberg – an der Werre zurück – Brunnentempel

TERRAIN-KURWEG 4 – 4,2 KM

Brunnentempel – Allee - Marktstraße – Auf der Heide – Im Siek – Im Rehwinkel – B 239 überqueren – Kreuzenstein – Flammenkamps Berg – zum Waldstadion – Rundweg um das Stadion – Moorstraße – Brunnenstraße – Brunnentempel

TERRAIN-KURWEG 5 – 3,15 KM

Brunnentempel – Allee – Marktstraße – Auf der Heide – Moorstich – Sonnenweg – Blumenkamp – Fischteiche – Meinberger Schweiz – Vahlhausener Straße – Seestraße – Brunnentempel

TERRAIN-KURWEG 6 – 3,5 KM

Brunnentempel – Kurparksee – Silvaticum – Schauinsland – B 239 überqueren – Bocksgrund – zum Freibad – Promenadenweg – Vahlhausener Straße – Seestraße – Brunnentempel

TERRAIN-KURWEG 7 – 3,8 KM

Brunnentempel – Kurparksee – Silvaticum – Mineralwasserbrunnen – Wällenweg – Ecke Haus Yoga Vidya – Yogaweg – Siebenstern – Försterberg – Eichholz – Kurhaus Schanzenberg – Berggarten – Brunnentempel

TERRAIN-KURWEG 8 – 6,3 KM

Brunnentempel – Schauinsland – Beller Wald – Richtung Norderteich – B 239 überqueren – in Richtung Vahlhausen – Fasanenweg – Freibad – Promenadenweg – Vahlhausener Straße – Seestraße – Brunnentempel.

TERRAIN-KURWEG 9 – 5,0 KM

Brunnentempel – Schanzenberg – Waldweg zum Forsthaus – Kuckucksweg in Richtung Windmühle – Eichendorffweg – Bad Meinberger Straße – Ellernkamp – Birkenweg – Bergstraße – Moorstraße – Brunnenstraße – Brunnentempel.