

## VitalWanderWelt

Wer beim Titel „Bad“ an einen Kurort denkt, in dem es ausschließlich ein Angebot an medizinischen Behandlungen gibt, kann noch etwas dazulernen. In Bad Meinberg stehen auch Wandern und Yoga als wichtige Komponenten zur Prävention und Gesundheit auf dem Programm.

In Zusammenarbeit mit Yoga Vidya, Europas größtem Yoga-Seminarhaus, entstand das Konzept der Bad Meinberger VitalWanderWelt. Die drei VitalWanderWege führen durch die malerische Landschaft von Bad Meinberg. An schönen Aussichtspunkten am Weg stehen Anleitungen für Yoga-Übungen und Gesundheitstipps. Die auf Schautafeln erläuterten Übungen und die sanfte Wald- und Wiesenlandschaft sind die ideale Verbindung, um zur Ruhe zu kommen.

Die Verbindung von Wandern und Yoga hilft auf einzigartige Weise Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Auf diesem Weg möchte die VitalWanderWelt unterstützen und gleichzeitig die wunderbare Natur Bad Meinbergs nahebringen.

Die Rundwege thematisieren jeweils ein Motto und stellen mit 3 bis 10 km unterschiedliche Ansprüche an die Spaziergänger\*innen.

Ein reichhaltiges Kulturangebot rundet den Gesundheitsurlaub im Heilbad Bad Meinberg ab.

## Anmeldung

Mit **Nordic Walking aktiv** Horn-Bad Meinberg entdecken. Verleih von Nordic Walking Stöcken in Ihrer Tourist-Information in Bad Meinberg.

Gebühr: 6,00 € pro Tag/Person (nur gegen Kautions/Pfand)

Falls Sie eine geführte Tour haben möchten, so können Sie sich gerne auch an unsere zertifizierte Nordic Walking Lehrerin wenden.

Monika Hoffmann-Böhme steht Ihnen dafür gerne zur Verfügung.  
Mobil: +49 (0) 171/6476600  
mimo193@t-online.de

### Karten

**Nordic Walking:**  
DSV Deutscher Skiverband e.V.  
Geobasisdaten: Landesvermessungsamt Nordrhein-Westfalen, Bonn, 2153/2005  
**VitalWanderWelt:**  
Outdooractive Kartografie  
Geoinformationen  
© Outdooractive  
© GeoBasis-DE / BKG 2019

### Bilder

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH  
Lippe Tourismus & Marketing GmbH  
Teutoburger Wald Tourismus/Dominik Ketz  
cmh-marketing ek

## Nordic Walking & VitalWanderWelt

### GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH

Parkstr. 10 (im Historischen Kurpark)  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Telefon 05234 20597-0  
info@hornbadmeinberg.de  
hornbadmeinberg.de

### Öffnungszeiten der Tourist-Information

Montag bis Freitag: 09:00 - 17:00 Uhr  
Samstag: 09:00 - 13:00 Uhr  
Sonn- und Feiertage: geschlossen

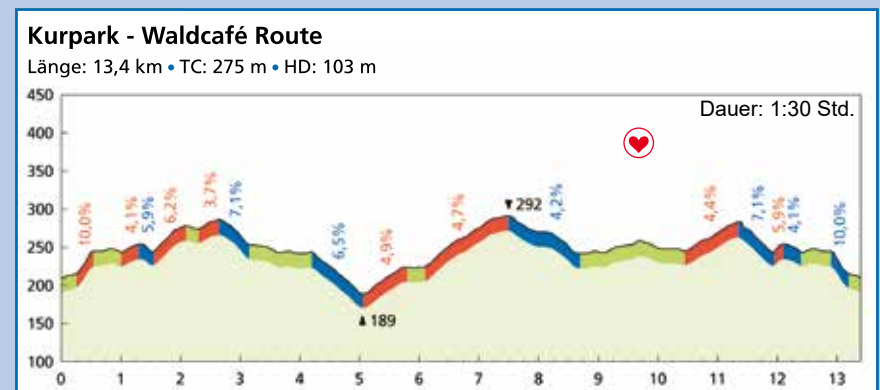
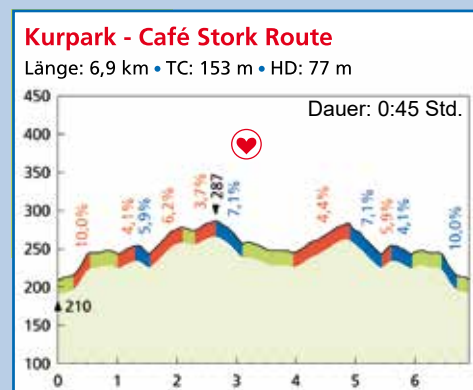
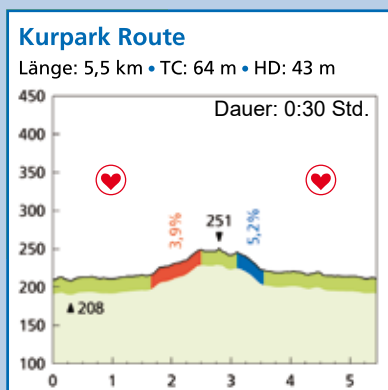
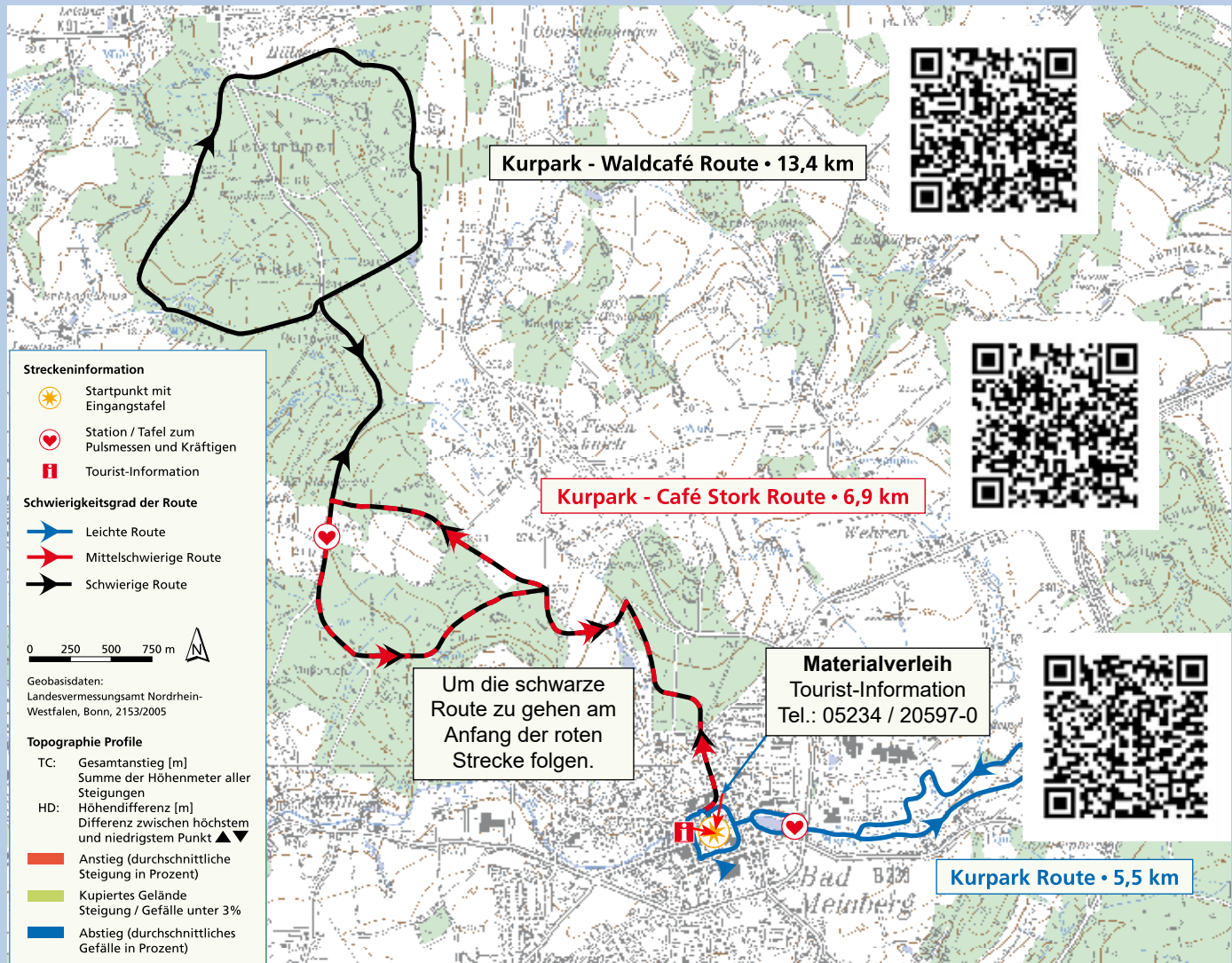


## Nordic Walking

In Bad Meinberg bietet das vom DSV zertifizierte Nordic Walking Streckennetz ein abwechslungsreiches und ganz besonderes Naturerlebnis. Denn für den Nordic Walker geht es je nach Strecke durch den Länderwaldpark Silvaticum, Seekurpark und Historischen Kurpark.

Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken ist genau die richtige Sportart, um naturnah eine Vielzahl von Muskeln zu aktivieren und das Herz-Kreislaufsystem schonend zu trainieren. Die Strecke bietet sowohl dem Anfänger als auch dem ambitionierten Sportler ein Erfolgserlebnis.

Die Ruhe, auf die Sie sich beim Nordic Walking einlassen, ist eine unvergessliche Erfahrung für den gesamten Körperapparat.





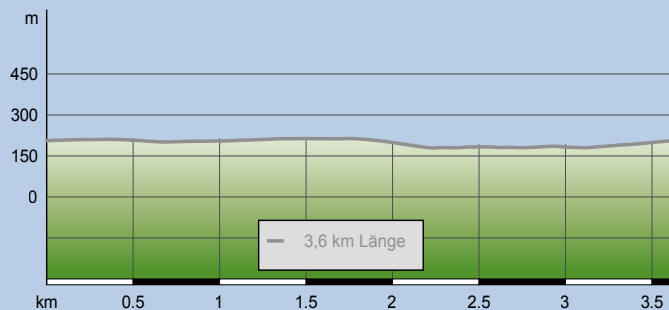
## Bewusstsein - Wanderweg Moormeile



Während des Spaziergangs vom Kurpark zum Moorabbauegebiet am Ortsrand von Bad Meinberg erfahren Sie, wie besonders gut Yoga auf Körper, Geist und Seele wirkt. Effektive Basisübungen zur Kräftigung und Entspannung, die für Anfänger geeignet sind, werden auf Informationstafeln erklärt.

Die Tour verläuft, bis auf die Strecke durch den Kurpark, parallel zur Bad Meinberger Moormeile – ein Rundwanderweg mit Informationen zum natürlichen Heilmittel Moor. Das heilsame Schwefelmoor wurde vor Ort für Therapiezwecke abgebaut.

**Dauer:** 1:30 Std.  
**Länge:** 3,6 km  
**Höhenmeter:** 57 m Steigung  
**Startpunkt:** Historischer Kurpark



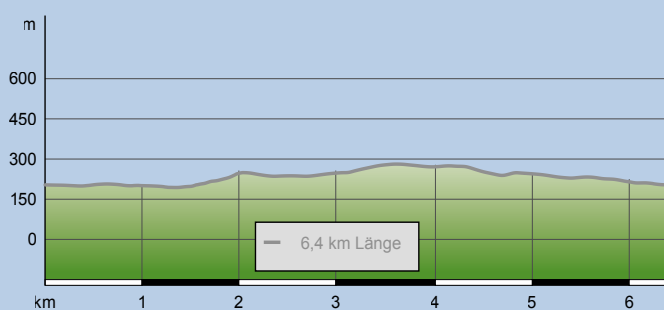
## Gleichgewicht - Wanderweg Maßbruch



Erkunden Sie die bewaldeten Hügel und Berge im Bad Meinberger Westen. Start- und Endpunkt der Tour ist der Historische Kurpark aus dem 18. Jahrhundert. Im Brunnentempel sprudelte damals die heilsame Mineral- und Kohlensäurequelle. Am Ende der Strecke wandern Sie durch den Bergkurpark.

An schönen Aussichtspunkten am Weg gibt es Anleitungen für Yoga-Übungen und Gesundheitstipps. Gezeigt wird, wie Sie mit Yoga etwa Rückenschmerzen lindern und vorbeugen können.

**Dauer:** 2:30 Std.  
**Länge:** 6,4 km  
**Höhenmeter:** 131 m Steigung  
**Startpunkt:** Historischer Kurpark



## Ruhe - Wanderweg Norderteich



Auf der längsten Wanderung mit mehreren leichten Anstiegen erkunden Sie die großflächigen Naturschutzgebiete im Bad Meinberger Osten. Der Weg führt durch die Buchenwälder des Beller Holzes und am Norderteich vorbei.

Probieren Sie Atemübungen, Meditation und Entspannungshaltungen aus dem Yoga aus, mit denen Sie im Alltag zur Ruhe kommen und Stress vorbeugen können.

**Dauer:** 3:30 Std.  
**Länge:** 10,1 km  
**Höhenmeter:** 164 m Steigung  
**Startpunkt:** Haus Yoga Vidya

