



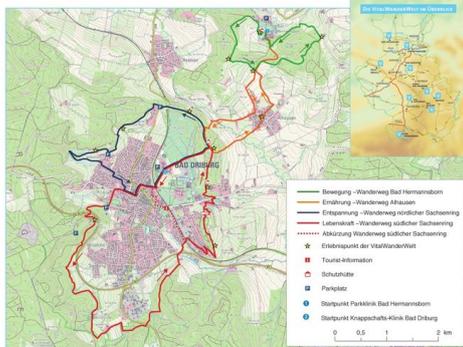
# VitalWanderWelt - Portaltafel

Infopunkt

## DIE VITALWANDERWELT – Herz und Kreislauf stärken

Bad Driburgs Geschichte als privates, familiengeführtes Heilbad beginnt bereits vor über 225 Jahren. Seitdem haben berühmte Gäste den Weg in das traditionelle Moor- und Mineralheilbad gefunden. Insbesondere im 18. und 19. Jahrhundert war Bad Driburg Kur- und Urlaubsort von Persönlichkeiten, die in der deutschen Literaturgeschichte eine bedeutende Rolle gespielt haben.

Der Badearzt Friedrich Wilhelm Weber, der Dichter Friedrich Hölderlin und die Schriftstellerin Annette von Droste-Hülshoff sind Paten der Wege der VitalWanderWelt. Auf den Spuren dieser historischen Personen führen die Wege rund um das Heilbad. Schautafeln leiten Sie in Bewegungs- und Entspannungsübungen an, die speziell für das Training von Herz und Kreislauf geeignet sind.



**B**ewegung – Wanderweg Bad Hermannsborn  
Die kürzeste Strecke führt Sie rund um die Park-Klinik Bad Hermannsborn. An den Stationen der VitalWanderWelt erhalten Sie eine Einführung in das Gesundheitswandern: Wie Sie Ihr individuelles Tempo ermitteln, Aufstiege besser bewältigen, Muskulatur vorbeugen und warum Ihre Gesundheit profitiert. Die Wanderung können Sie an der Park-Klinik abkürzen. Einzeln sind die beiden Touren je 3,5 km lang.



**E**rnährung – Wanderweg Alhausen  
Die Wanderung startet in Bad Hermannsborn und bringt Sie zum Geburtshaus des Wegepaten Friedrich Wilhelm Weber. An drei Orten werden Sie über die richtige Ernährung für das Herz und die Wirkung von Heilpflanzen informiert. Die Strecke weist zwei längere, mäßig steile Anstiege auf. In Alhausen können Sie die Tour auf 4,5 km abkürzen.



**E**ntspannung – Wanderweg nördlicher Sachsenring  
Nach dem Aufstieg auf den Rosenberg wird die Wanderstrecke relativ eben. Unterebenen können Sie gut entspannen und die Aussichten auf Bad Driburg und die Umgebung genießen. Bauen Sie bewusst Stress ab und verwellen Sie an schönen Orten. Die Stationen der VitalWanderWelt und der Einblick in das Leben unseres Wegepaten Friedrich Hölderlin unterstützen Sie dabei.



**L**ebenskraft – Wanderweg südlicher Sachsenring  
Diese längere Wanderung mit vielen, oft anspruchsvollen Anstiegen bietet eine sportliche Herausforderung. Lassen Sie sich von Wegepatin Annette von Droste-Hülshoff begleiten und erfahren Sie, wie die richtige Atemtechnik beim Wandern gelingt. Gegen Ende können Sie auf die Anstiege Stein- und Rosenberg verzichten und am Bahnhof vorbei zurück zum Ausgangspunkt gehen.



**Kontakt:**  
Bad Driburger Touristik GmbH  
Lange Straße 12  
33014 Bad Driburg  
Tel: 0521 - 9673325, Fax: 0521 - 9673319  
www.bad-driburg.com  
OstWestfalenLippe Marketing GmbH, Jahrgplatz 1, 33602 Bielefeld  
Kartengrundlagen: GeoBasisdaten © Land NRW, Bonn, 10/2019

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

Gefördert von:



VitalWanderWelt Portaltafel Bad Driburg - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## Herz und Kreislauf stärken

Bad Driburgs Geschichte als privates, familiengeführtes Heilbad beginnt bereits vor über 225 Jahren. Seitdem haben berühmte Gäste den Weg in das traditionelle Moor- und Mineralheilbad gefunden.

## Adresse:

33014 Bad Driburg

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 [www.vitalwanderwelt.de/](http://www.vitalwanderwelt.de/)

✉ [info@vitalwanderwelt.de](mailto:info@vitalwanderwelt.de)

## Autor:

Bad Driburger Touristik GmbH  
[info@bad-driburg.com](mailto:info@bad-driburg.com)

## Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus  
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/njjDd>

Quelle: destination.one

ID: p\_100039821

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46