

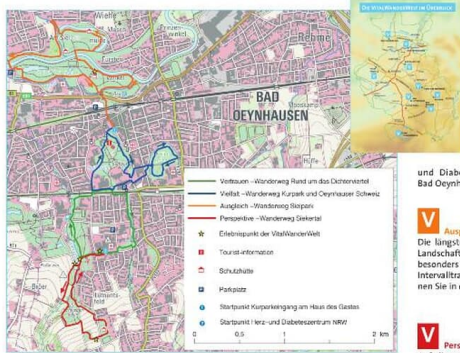


VitalWanderWelt Portaltafel

Infopunkt

DIE VITALWANDERWELT – sanft das Herz trainieren

Wandern ist als sanfter Ausdauersport ideal für das Herz-Kreislauf-System. In Bad Oeynhausen bietet die VitalWanderWelt speziell für Herzpatienten Wanderwege mit hohem Sicherheitsstandard. Dank der modernen Datenübertragungstechnik der Telemedizin stehen die Wanderer jederzeit mit dem Institut für angewandte Telemedizin (IFAT) am Herz- und Diabeteszentrums NRW in Kontakt. Ein mobiles EKG-Gerät, das in die Jackentasche passt, zeichnet die EKG-Daten auf und übermittelt diese zur Auswertung an das Institut. Die Patienten erhalten dann eine direkte Beratung durch Mediziner. Unterwegs lernen die Wanderer das seit 150 Jahren für seine Kuren und Bäder bekannte Bad Oeynhausen und dessen Kurparks und Stadtwälder kennen.



- V** **Vertrauen – Wanderweg Rund um das Dichterviertel**
Die kürzeste und weitgehend ebene Route startet direkt am Herz- und Diabeteszentrums NRW und führt Sie durch das Siedertal und entlang des Hambkebachs. Sie erfahren, wie Sie sicher mit mobilen EKG-Geräten wandern und wie Sie Ihr individuelles Gehtempo finden.
LÄNGE: 2,6 km
HÖHENMETER: 21 m Steigung
STARKENOMETER: Herz- u. Diabeteszentrums NRW
- V** **Vielfalt – Wanderweg Kurpark und Oeynhausener Schweiz**
Die Wanderung startet am Eingang des Kurparks nahe der Tourist-Information und führt durch den herrschaftlichen Kurpark und den Stadtwald Oeynhausener Schweiz. Die ebenen und gut ausgebauten Wege befinden sich im Stadtzentrum in direkter Nähe zum Herz- und Diabeteszentrums NRW. Genießen Sie Ansichten der Bäderarchitektur in Bad Oeynhausen.
LÄNGE: 3,8 km
HÖHENMETER: 44 m Steigung
STARKENOMETER: Kurparkausgang am Haus des Gastes
- V** **Ausgleich – Wanderweg Siedepark**
Die längste Tour führt Sie durch den stadtnah gelegenen Siedepark, ein weitläufiger Landschaftspark im Pflaster der Wälder. Die VitalWanderWelt zeigt Ihnen, dass Wandern besonders Ihrem Herzen gut tut. Machen Sie auf der ebenen Strecke etwas Tempo – ein Intervalltraining bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Am Ende der Wanderung können Sie in der solehaltigen Luft des Gradierwerkes entspannt durchatmen.
LÄNGE: 6,1 km
HÖHENMETER: 66 m Steigung
STARKENOMETER: Kurparkausgang am Haus des Gastes
- V** **Perspektive – Wanderweg Siedertal**
Auf dieser Tour führt Sie ein langer, aber mäßiger Anstieg vom Siedertal auf die Anhöhen über Bad Oeynhausen. Unterwegs können Sie nachlesen, wie Sie mit dem richtigen Gehtempo und der optimalen Atemtechnik den Aufstieg einfach bewältigen. Genießen Sie die schöne Aussicht und entspannen Sie sich. Erfahren Sie, dass Stress schädlich für Ihr Herz ist und wie das Wandern dagegen hilft.
LÄNGE: 2,2 km
HÖHENMETER: 72 m Steigung
STARKENOMETER: Herz- u. Diabeteszentrums NRW

www.vitalwanderwelt.de

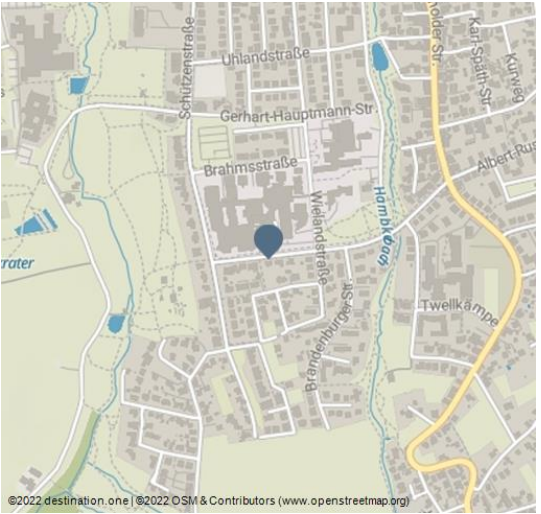
Kontakt:
Stadtwald Bad Oeynhausen GmbH, Tourist-Information
am Herz- und Diabeteszentrums NRW
32545 Bad Oeynhausen
Tel: +49 521 9673325 | www.vitalwanderwelt.de

Impressum:
© 2022 Teutoburger Wald Tourismus GmbH, Leibnizstr. 5, 32545 Bad Oeynhausen

Medizinischer Partner:
Institut für angewandte Telemedizin am 11211 NRW
Campusstraße 11, 32545 Bad Oeynhausen
Telefon: +49 521 9673325 | www.ifat-nrw.de

Gefördert von:
Landesministerium für Tourismus und Wirtschaftsentwicklung
Niederrheinische Sparkassenverbände

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



sanft das Herz trainieren

Wandern ist als sanfter Ausdauersport ideal für das Herz-Kreislauf-System. In Bad Oeynhausen bietet die VitalWanderWelt speziell für Herzpatienten Wanderwege mit hohem Sicherheitsstandard.



Adresse:
32545 Bad Oeynhausen

☎ 0521 9673325
☎ 0521 9673319
🏠 www.vitalwanderwelt.de/
✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:
Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH
tourist-information@badoeynhausen.de

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/zcgDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039860

Zuletzt geändert am 14.08.2023, 09:36