



VitalWanderWelt Bad Salzuflen - Portaltafel

Infopunkt

DIE VITALWANDERWELT – aktiv abnehmen

Wandern trägt auf vielfältige Weise zu unserem Wohlbefinden bei. Mit dem sanften Gesundheitssport sind auch Menschen mit Übergewicht auf dem richtigen Weg.

Wer durch mehr Bewegung 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.



www.vitalwanderwelt.de

Kontakt:
Staatsbad Salzuflen GmbH – Tourist Information
Parken an: Georg-Böck-Straße
Tel.: 0521 9673325, Fax: 0521 9673319
[www.vitalwanderwelt.de](mailto:info@vitalwanderwelt.de)

Projektführer:
Golfplatz Salzuflen Marketing GmbH
Salzplatz 1, 33089 Bad Salzuflen
Kartengrundlage:
© 2012/2013 Land NRW, Bielefeld, 03/2013



Scannen des QR-Codes bringt Sie zu den Routen und weiteren QR-Codes. Beachten Sie die Hinweise auf dem QR-Code.

V Ziele - Wanderweg Salztal
Auf der Salztal-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.

LÄNGE: 5,0 km
HÖHENMETTER: 53 m Steigung
STARTPUNKT: Kurparksee

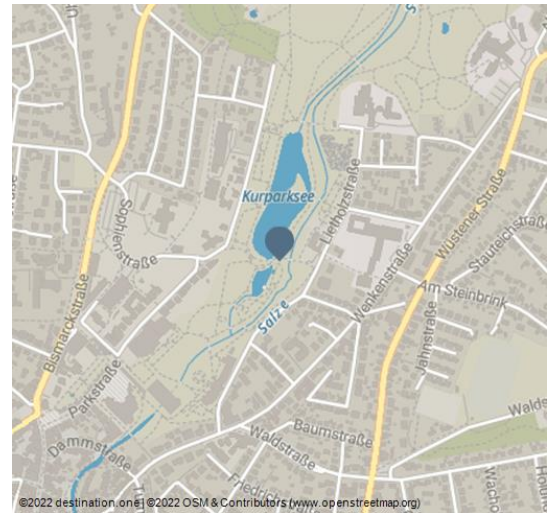
V Ausdauer - Wanderweg Oberring
Der Rundweg führt Sie durch den Landschaftsgarten, dann entlang am Golfplatz Bad Salzuflen ins Waldgebiet Oberring und zurück in den Landschaftsgarten. Unterwegs bewältigen Sie einen mäßig steilen, circa zwei Kilometer langen An- und Abstieg. Weite Strecken liegen im dichten Laubwald, deshalb ist die Route auch im Sommer angenehm zu gehen. Hinweistafeln informieren über die richtige Atem- und Gangtechnik und bieten Tipps zu Ernährung und Entspannungsübungen.

LÄNGE: 2,6 km
HÖHENMETTER: 120 m Steigung
STARTPUNKT: Kurpark

Mit der Pulsmessung das richtige Tempo finden

Wandern darf anstrengen, aber nicht überanstrengen. Ihr Puls hilft Ihnen, das richtige Tempo zu finden. Legen Sie die Fingerkuppen des Zeige-, Mittel- und Ringfingers der rechten Hand mit leichtem Druck an die Innenseite des linken Handgelenks in Verlängerung des Daumens. Zählen Sie jetzt 15 Sekunden lang die Pulsschläge und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 4, um die Herzfrequenz pro Minute zu ermitteln. Beim Wandern sollte die Pulsfrequenz nicht höher sein als 120 Schläge pro Minute. Wiederholen Sie die Pulsmessung in regelmäßigen Abständen und legen Sie bei einer Pulsfrequenz von mehr als 120 Schlägen pro Minute eine Pause ein oder gehen Sie langsamer.

Gefördert von:
Land Nordrhein-Westfalen
Ministerium für Wirtschaft, Innovation und Klimaschutz
Land Salzuflen
Golfplatz Salzuflen Marketing GmbH



©2022 destination.one | ©2022 OSM & Contributors (www.openstreetmap.org)

aktiv abnehmen

Wandern trägt auf vielfältige Weise zu unserem Wohlbefinden bei. Mit dem sanften Gesundheitssport sind auch Menschen mit Übergewicht auf dem richtigen Weg.

Merkmale:

Zahlungsmöglichkeiten

Eintritt frei



Adresse:

32105 Bad Salzuflen

☎ 0521 9673325

☎ 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Beatrice Brinkmeyer

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/YV1Cd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039791

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46