



VitalWanderWelt Nieheim - Portaltafel am Sportplatz

Infopunkt

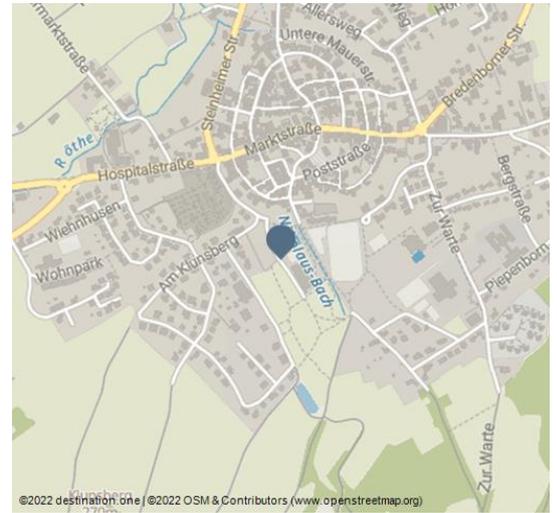
DIE VITALWANDERWELT – mit Bewegung und richtiger Ernährung zu mehr Wohlbefinden

Das Wandern als schonender Ausdauersport ist ideal geeignet, um Ihr Wohlbefinden dauerhaft zu fördern. Auf den Wegen der VitalWanderWelt rund um den heilklimatischen Kurort Nieheim erfahren Sie, wie Sie mit Bewegung, Entspannung und der richtigen Ernährung etwas für die Gesundheit tun können. Die Natur lädt ein, die Ruhe, die Reinheit der Luft und wunderschöne Ausblicke zu genießen. Am besten schalten Sie dabei Ihr Handy aus. Wandern Sie in Ihrem Tempo, ohne sich zu überfordern.

Wandern macht hungrig: Die Touren durch die Nieheimer Natur bieten meist keine Einkaufsmöglichkeiten. Denken Sie daran, ausreichend Getränke wie Wasser, Fruchtsaftschalen oder Kräutertees einzupacken. Für den kleinen Hunger unterwegs sind Vollkornprodukte mit magerem Aufschnitt, Obst, Trockenfrüchte, Nüsse, Gemüse, Joghurt oder ein gekochtes Ei ideal.



- V Aufbrechen - Wanderweg Südheizer Wiesen**
Die kürzeste Wandertour mit der geringsten Steigung eignet sich gut als Einstieg. Sie erkunden die Wiesen und Wälder im Nieheimer Westen auf einfach begehbaren, überwiegend ebenen Wegen mit nur einem längeren, mäßig steilen Anstieg. Die VitalWanderWelt informiert Sie über die Vorzüge des Wanderns und das Thema Cholesterin.
LÄNGE: 2,4 km
HÖHENMETER: 144 m Steigung
STARTPUNKT: Stadthalle Nieheim
- V Stärken - Wanderweg Klunsberg**
Die etwa zweistündige Wanderung führt Sie über die bewaldeten Höhen und sonnigen Waldränder des Nieheimer Südens. Auf dem Weg können Sie das Gut Holzhausen besichtigen, eine unter Denkmalschutz stehende Anlage aus dem 16. Jahrhundert. An den Stationen erfahren Sie, wie Sie das passende Wandertempo finden und mit gezielter Ernährung und Bewegung Diabetes und Osteoporose vorbeugen können.
LÄNGE: 8,4 km
HÖHENMETER: 202 m Steigung
STARTPUNKT: Stadthalle Nieheim
- V Vorbeugen - Wanderweg Erwitzen**
Auf der hügeligen Wandertour erkunden Sie die bewaldeten Berge im Nieheimer Süden. Dabei lernen Sie viele Vorteile gesunder Ernährung und sportlicher Aktivität kennen. Im Ortsteil Erwitzen besteht die Möglichkeit, im Landgasthaus Nolte eine Pause einzulegen und etwas Leichtes zu essen. Wer sich fit fühlt, kann bei einem Abtecher zum Nieheimer Kunstpfad am Holster Berg Kunstwerke mitten im Wald entdecken.
LÄNGE: 10,4 km
HÖHENMETER: 207 m Steigung
STARTPUNKT: Stadthalle Nieheim
- V Schwung nehmen - Wanderweg Merlheim**
Die Wandertour mit den meisten Höhenmetern bringt Kreislauf und Fettverbrennung in Schwung. Die vielen, aber mäßigen Anstiege sind im richtigen Tempo auch von Anfängern gut zu bewältigen. Überanstrengen Sie sich nicht und nutzen Sie die vielen schönen Ausblicke für kurze Pausen. Zwei Stationen geben Tipps zum Abnehmen und zum erfolgreichen Umgang mit Heißhungerattacken.
LÄNGE: 10,3 km
HÖHENMETER: 209 m Steigung
STARTPUNKT: Wanderparkplatz Merlheim



VitalWanderWelt Portaltafel Nieheim - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

mit Bewegung und richtiger Ernährung zu mehr Wohlbefinden

Das Wandern als schonender Ausdauersport ist ideal geeignet, um Ihr Wohlbefinden dauerhaft zu fördern. Auf den Wegen der VitalWanderWelt rund um den heilklimatischen Kurort Nieheim erfahren Sie, wie Sie mit Bewegung, Entspannung und der richtigen Ernährung etwas für die Gesundheit tun können.



Adresse:

33039 Nieheim

☎ 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/QTxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039796

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46