



VitalWanderWelt Portaltafel Halle

Infopunkt

DIE VitalWanderWelt - Herz und Kreislauf trainieren

Das Wandern gehört zu den besonders schonenden und herzfrendlichen Sportarten. SALUTO, das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland, und das Herz- und Diabeteszentrum NRW in Bad Oeynhausen bieten Ihnen individuelle Trainingseinheiten, zu denen geführte Wanderungen auf den Wegen der VitalWanderWelt gehören.

www.vitalwanderwelt.de



Wanderwege der VitalWanderWelt

Auf zwei kurzen Wandertouren erleben Sie unter fachlicher Anleitung Ihr richtiges Wandertempo und Ihre optimale Belastung. Die Strecken führen rund um das Wasserschloss Tatenhausen und durch den Tatenhauser Wald, der unter Naturschutz steht.

Beide Wege haben durchgängig Handyempfang und eignen sich bestens für das Wandern mit telemedizinischer Unterstützung. Die Touren können zu einer längeren Wanderung von ca. 6 Kilometern kombiniert werden.

RUNDWANDERWEG A10

LÄNGE: 2,4 km
HÖHENUNTERSCHIED: 100 m
HÖHENMETRIE: 100 m
STARTPUNKT: Wanderparkplatz Tatenhausen

RUNDWANDERWEG A11

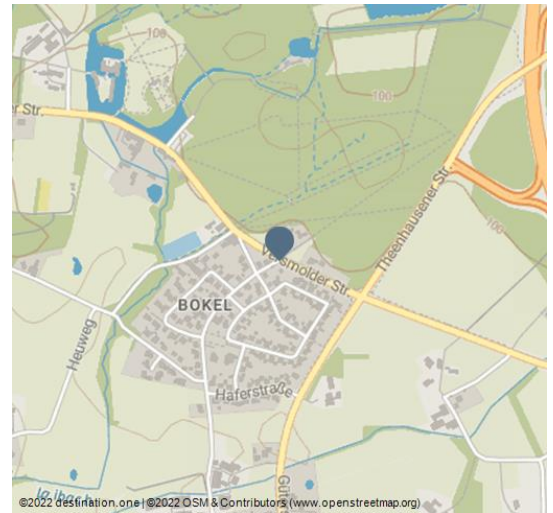
LÄNGE: 2,3 km
HÖHENUNTERSCHIED: 100 m
HÖHENMETRIE: 100 m
STARTPUNKT: Wanderparkplatz Tatenhausen

Das richtige Mass

Wandern Sie über einen längeren Zeitraum dreimal in der Woche eine Stunde lang. Dadurch verbessern Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit bereits spürbar. Wichtig ist, lieber regelmäßig bei mittlerem Tempo zu wandern, als unregelmäßig mit zu hoher Belastung. Wer beim Gehen etwas ins Schwitzen kommt und dabei nicht ins Schnaufen gerät, wählt die richtige Intensität der Bewegung. Individuelle Trainingsempfehlungen erhalten Sie beim Kompetenzzentrum SALUTO.

Sicher wandern mit Telemedizin

Falls Sie sich nicht ohne Weiteres zutrauen, längere Wanderstrecken zurückzulegen, können Sie sich unterwegs mithilfe moderner Telemedizin von Fachleuten unter die Lupe nehmen lassen. Dazu werden Sie mit dem telemedizinischen Gerät ausgestattet, das ENCA aufzeichnet und während der Tour in Ihrer Jackentasche versteckt werden kann. Die Daten werden mit dem Handy an das Institut für angewandte Telemedizin (IAT) des Herz- und Diabeteszentrums NRW übermittelt und von Medizinern sofort ausgewertet. Sie erhalten dann telefonisch eine Rückmeldung über die Leistungsfähigkeit Ihres Herzens.



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

Herz und Kreislauf trainieren

Das Wandern gehört zu den besonders schonenden und herzfrendlichen Sportarten.



Adresse:

33790 Halle (Westf.)

☎ 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/hDPSd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039800

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20