



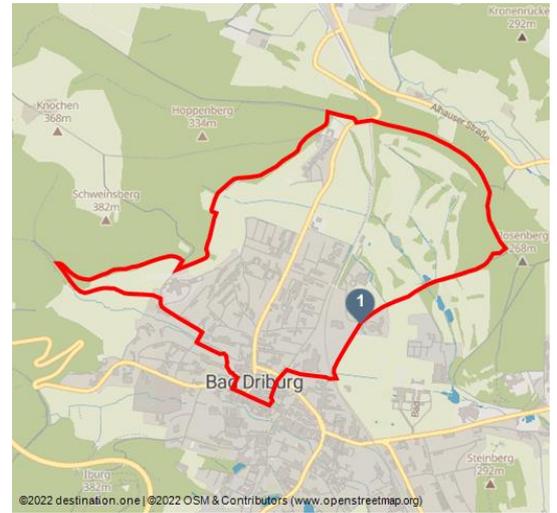
VitalWanderWelt - Nördlicher Sachsenring Bad Driburg

Themenweg

regionaler Wanderweg



Wanderer auf dem nördlichen Sachsenring - © Bad Driburger Touristik GmbH



Tourdaten:

medium
Schwierigkeit

7,6 km
Distanz

2 h 30 min
Dauer

100 m
Höhenmeter
(aufsteigend)

100 m
Höhenmeter
(absteigend)

311 m
Höchster Punkt

213 m
Niedrigster Punkt



Empfohlene Jahreszeiten:

JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ

Auf diesem Weg können Sie gut entspannen und die Aussichten auf Bad Driburg und die Umgebung genießen. Nach dem Aufstieg auf den Rosenberg wird die Wanderstrecke relativ eben. Bauen Sie bewusst Stress ab und verweilen Sie an schönen Orten. Die Stationen der VitalWanderWelt und der Einblick in das Leben unseres Wegepaten Friedrich Hölderlin unterstützen Sie dabei.

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.

Bewertungen:

★★★★☆☆ Panorama

★★☆☆☆☆ Kondition

Adresse:

33014 Bad Driburg

Autor:

Projektbüro VitalWanderWelt

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.

Merkmale:

Informationen

Rundweg

Startpunkt:

Knappschafts-Klinik Bad Driburg

Wegbeschreibung:

Der Wanderweg ist mit einem weißen V auf blauem Grund gekennzeichnet und wird gegen den Uhrzeigersinn begangen.

Ausrüstung:

wetterabhängige Kleidung und festes Schuhwerk

Anfahrt:

Anschrift

Knappschafts-Klinik Bad Driburg

Georg-Nave-Straße 28

33014 Bad Driburg

Aus dem Norden

Autobahn A2 in Richtung Dortmund bis zum Autobahnkreuz Bielefeld, von dort auf die A33 Richtung Paderborn bis Ausfahrt Paderborn Zentrum, Höxter, Bad Driburg. Danach weiter auf der B64 Richtung Höxter, Bad Driburg.

Aus dem Westen

Autobahn A1 bis Kreuz Dortmund-Unna, dort weiter auf die A44 Richtung Kassel / Paderborn bis Autobahndreieck Wünnenberg / Haaren, dort auf die A33 Richtung Bielefeld / Paderborn bis Ausfahrt Paderborn Zentrum, Höxter, Bad Driburg. Danach weiter auf der B 64 Richtung Höxter, Bad Driburg.

Aus dem Süden bzw. Osten

Autobahn A5 bzw. A7 Richtung Kassel bis Autobahnkreuz Kassel, dort weiter auf die A44 Richtung Dortmund / Paderborn bis Ausfahrt Diemelstadt / Bad Driburg.

In Bad Driburg

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/YW8Bd>

Quelle: destination.one

ID: t_100233752

Zuletzt geändert am 24.02.2024, 07:58

In Bad Driburg ist der Beschilderung "Knappschafts-Klinik" zu folgen. Parkplätze stehen ausreichend zur Verfügung.

Parken:

Parkplatz Knappschafts-Klinik Bad Driburg

Öffentliche Verkehrsmittel:

Bad Driburg Bahnhof.

Immer wissen, was fährt: Die Schlaue Nummer für Bus und Bahn in NRW
01803 504030 (Fahrplanauskünfte für 0,09€/Min aus dem deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42€/Min.)

Weitere Infos / Links:

www.vitalwanderwelt.de

www.bad-driburg.com





Clemensheim Bad Driburg - © Bad Driburger Touristik GmbH



St. Clemens Bad Driburg - © Bad Driburger Touristik GmbH



Markierungszeichen VitalWanderWelt blau - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

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 Badarzt Friedrich Wilhelm Weber, der Dichter Friedrich Hölderlin und die Schriftstellerin Amalie von Droste-Hülshoff sind Figuren der VitalWanderWelt. Auf den Spuren dieser historischen Personen führen die Wege rund um das Heilbad. Schaufeln helfen Sie bei Bewegungs- und Entspannungsgübungen an, die speziell für das Training von Herz- und Kreislauf geeignet sind.

V Bewegung – Wanderweg Bad Hermsenborn
Die kürzeste Strecke führt Sie rund um die Park-Klinik Bad Hermsenborn. An den Stationen der VitalWanderWelt erhalten Sie eine Einführung in das Gesundheitswissen. Wie Sie Ihr individuelles Tempo ermitteln, Aufzüge besser bewältigen, Muskulatur vorbeugen und warum Ihre Gesundheit profitiert. Die Wanderung können Sie an der Park-Klinik abkürzen. Einsteig sind die beiden Touren je 3,5 km lang.
Länge: 5,6 km
Höhepunkte: 107 m Steigung
Startpunkt: Park-Klinik Bad Hermsenborn

V Ernährung – Wanderweg Althausen
Die Wanderung startet in Bad Hermsenborn und bringt Sie zum Geburtshaus des Vegetarier 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, mäßige Steile Anstiege auf. In Althausen können Sie die Tour auf 4,5 km abkürzen.
Länge: 8,2 km
Höhepunkte: 196 m Steigung
Startpunkt: Park-Klinik Bad Hermsenborn

V Entspannung – Wanderweg nördlicher Sachsenring
Nach dem Aufstieg auf den Rosenberg wird die Wanderstrecke relativ eben. Untenweg können Sie gut entspannen und die Aussicht auf Bad Driburg und die Umgebung genießen. Bauen Sie bewusst Stress ab und verwirkeln Sie an schönen Orten. Die Stationen der VitalWanderWelt und der Einblick in das Leben unseres Weggepfänders Friedrich Hölderlin unterstützen Sie dabei.
Länge: 12,3 km
Höhepunkte: 196 m Steigung
Startpunkt: Kriegerdenkmal Bad Driburg

V Lebenskraft – Wanderweg südlicher Sachsenring
Lange Wanderung mit vielen, oft anspruchsvollen Anstiegen bietet eine spezielle Herzförderung. Lassen Sie sich von Weggepfändern Amalie von Droste-Hülshoff begleiten und erfahren Sie, wie die richtige Atemtechnik beim Wandern gefügt. Gegen Ende können Sie auf die Anstiege Stein- und Rosenberg verzichten und am Bahnhof vorbei zurück zum Ausgangspunkt gehen.
Länge: 15,9 km
Höhepunkte: 196 m Steigung
Startpunkt: Kriegerdenkmal Bad Driburg

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

Langsam genießen

BEWUSST DIE UMGEBUNG WAHRNEHMEN

VERWEILEN SIE EIN WENIG AN DIESEM BESUNNENEN ORT. SCHLIESSEN SIE FÜR FÜNF MINUTEN DIE AUGEN UND KONZENTRIEREN SICH MIT GESCHLOSSENEN AUGEN NACHEINANDER AUF DAS, WAS SIE HÖREN, WAS SIE SPÜREN UND WAS SIE RIECHEN. VIELLEICHT SPÜREN SIE DEN LUFTZUG UM IHRE NASE, DEN BODEN UNTER IHREM FÜSSEN ODER DEN GERUCH DER LAUBBÄUME. MACHEN SIE ANSCHLIESSEND DIE AUGEN AUF UND SCHAUEN SIE SICH BEWUSST UM. NEHMEN SIE DIE SCHÖNHHEIT DER DETAILS UM SICH HERUM WAHR.

WOHLFÜHLEN IN DER NATUR

Beim Wandern gelten nicht die Prinzipien des Leistungssportlers, es geht nicht um „höher, schneller, weiter“. Hier geht der Grundsatz „langsam, weniger, schöner“, Entschleunigung steht. Beschleunigung. Aus diesem Blickwinkel wird sofort der gesundheitliche Aspekt des Wanderns deutlich: Die Entlastung von Stress und Zorn. Wer regelmäßig wandert, wird ruhiger gelassener und selbstbewusster. Gelassenheit ist eine Eigenschaft, die vielen Menschen fehlt und die sie wieder erwerben müssen. Aktivität an der frischen Luft in erster Natur.

DAS TEMPO VERLANGSAMEN

Während des nächsten Teils der Wanderung legen Sie ein Stück der Wegstrecke fest, das Sie halb so schnell gehen wie den restlichen Wanderweg – bewusst und langsam. Bitte tun Sie nur das Langsam gehen!

VitalWanderWelt Wanderweg nördlicher Sachsenring - Langsam genießen - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Stress abbauen

STRESS LÄSST DAS HERZ HÖHER SCHLAGEN

Wenn Sie Stress abbauen, kann das Ihre Gesundheit stärken. Bei Stress schlägt das Herz höher und schneller. Das ist ein Zeichen dafür, dass das Herz mehr Blut pumpen muss, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Wenn Sie Stress abbauen, kann das Ihre Gesundheit stärken. Bei Stress schlägt das Herz höher und schneller. Das ist ein Zeichen dafür, dass das Herz mehr Blut pumpen muss, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

EIN HERZ UND EINE SEELE

Das Herz ist ein Muskel, der sich durch Bewegung stärken lässt. Wenn Sie wandern, können Sie Ihr Herz stärken und Ihre Gesundheit verbessern. Das Herz ist ein Muskel, der sich durch Bewegung stärken lässt. Wenn Sie wandern, können Sie Ihr Herz stärken und Ihre Gesundheit verbessern.

VitalWanderWelt Wanderweg nördlicher Sachsenring - Stress abbauen - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Frei denken

WANDERN BRINGT DAS GEHIRN IN SCHWUNG

Das menschliche Gehirn braucht die frische Umgebung der Natur, um sich zu entspannen und neue Ideen zu entwickeln. Wenn Sie wandern, können Sie Ihr Gehirn stärken und Ihre Gesundheit verbessern. Das Gehirn braucht die frische Umgebung der Natur, um sich zu entspannen und neue Ideen zu entwickeln.

WANDERN SIE ENTSPANNT

Wandern ist eine gute Möglichkeit, um sich zu entspannen und Stress abzubauen. Wenn Sie wandern, können Sie sich entspannen und Stress abbauen. Wandern ist eine gute Möglichkeit, um sich zu entspannen und Stress abzubauen.

VitalWanderWelt Wanderweg nördlicher Sachsenring - Frei denken - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Landschaft bei Bad Driburg - © Bad Driburger Touristik GmbH



Wanderer am Wanderinfopunkt - © Bad Driburger Touristik GmbH

