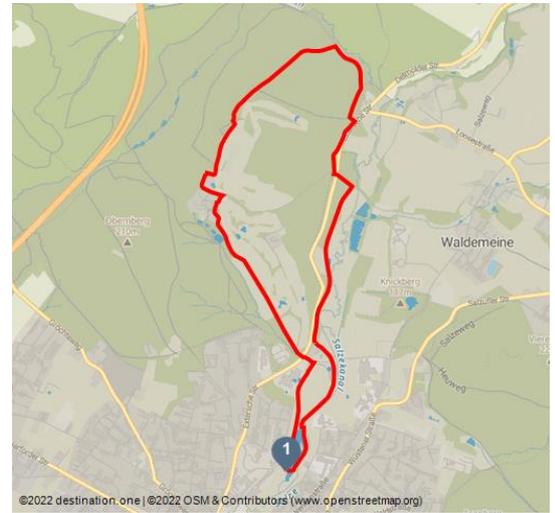




# VitalWanderWelt Wanderweg Obernberg

regionaler Wanderweg



Infotafel der VitalWanderWelt am Rastplatz Obernberg - © Teutoburger Wald - Bad Salzungen - Kerstin Paar

## Tourdaten:

  
leicht  
Schwierigkeit

  
7,7 km  
Distanz

  
2 h 2 min  
Dauer

  
90 m  
Höhenmeter  
(aufsteigend)

  
83 m  
Höhenmeter  
(absteigend)

  
173 m  
Höchster Punkt

  
81 m  
Niedrigster Punkt

## Bewertungen:

★★★★☆ Panorama

★★☆☆☆ Kondition

## Adresse:

Parkstraße 20  
32105 Bad Salzungen

☎ 05222 9525200

🏠 <https://www.staatsbad-salzuflen.de/>

✉ [info@bad-salzuflen.de](mailto:info@bad-salzuflen.de)

## Autor:

Kerstin Paar

## Organisation:

Tourist-Information Stadt Bad Salzungen

<https://www.staatsbad-salzuflen.de/>

[info@bad-salzuflen.de](mailto:info@bad-salzuflen.de)

## Empfohlene Jahreszeiten:

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

## Highlights am Wanderweg

Schattiger Laubwald im romantischen Finnebachtal  
Trainingseffekte bei sanften Auf- und Abstiegen im Stadforst Salzungen  
Naturerlebnis- und VitalWanderWelt-Stationen mit Wissensvermittlung  
Kurzweilige Entdeckungen im Landschaftsgarten, von der ertastbaren Wildkatze, über Vögel in Volieren bis zum Damwild  
Entdecker genießen die Aussicht vom Schwaghof über die Großgemeinde Bad Salzungen und zum Asenberg  
Historische Bauernburg Schwaghof lädt zu Fotostopps ein

Lebensfreude beim Wandern gewinnen



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/sYQBd>

Das Wandern und die Bewegung in freier Natur ist eine der ursprünglichsten und gesündesten Fortbewegungsarten des Menschen. Die Umgebung von Bad Salzuflen unterstützt Menschen bei einer gesundheitlichen Neuausrichtung und lenkt den Fokus auf sanfte Bewegung, gesunde Ernährung, Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körper, sowie auf Atem-, Gang- und Entspannungselementen.

### **Zum Wohlfühlgewicht in der Bad Salzufler VitalWanderWelt**

Menschen mit einem höheren Körpervolumen erleben auf den Wanderwegen der VitalWanderWelt Bad Salzuflen, dass das Wissen und aktives Umsetzen im Alltag die ersten Schritte sind zu einem gesünderen Wohlfühlgewicht.

Ein qualifiziertes Team aus Medizinern, Sport- und Ernährungswissenschaftlern sowie Physiotherapeuten entwickelte die Wanderwege der VitalWanderWelt in Bad Salzuflen.

### **So kommen Sie zu Ihrem Wohlfühlgewicht**

Auf großen Schautafeln erhalten Sie Informationen zu den Themen Entspannung, Atem- und Gangtechnik, Ernährung und Stressreduktion. Alle Faktoren beeinflussen unser Wohlfühlen im Körper und sind wichtig bei einer Neuausrichtung.

Packen Sie eine Trinkflasche, etwas Obst und ein gesundes Vollkornbrot in einen Rucksack, ziehen Sie gute Walkingschuhe an und nehmen bei Bedarf zwei Wanderstöcke in die Hände. Wir nehmen Sie mit auf Ihre Wanderung aus der VitalWanderWelt in Bad Salzuflen.

Sie können den Wanderweg mit dem orangen Quadrat und einem weißen V in beide Richtungen gehen. Empfehlenswert ist die Route gegen den Uhrzeigersinn. So genießen Sie zuerst auf ebenen Wegen den Landschaftsgarten bis zum Finnebachtal. Ansonsten führt ein weicher Waldboden sanft in die Höhe zum Schwaghof.

### **Rein in bequeme Walkingschuhe und los geht's!**

Wir starten am Kurparksee und gehen am Ufer entlang. Am Arm-Kneippbecken verlassen wir den See und tauchen ein in den schattigen Landschaftsgarten entlang der Salze. Schon nach wenigen Metern erreichen wir eine Station der VitalWanderWelt mit einer Infotafel und Fitnessgeräten unter freiem Himmel. Sie erfahren mehr über den Belastungs- und Ruhepuls, sowie zur Kräftigung der Muskulatur und weshalb das für den gesamten Organismus so wichtig ist.

Im weiteren Verlauf des Wanderweges beobachten wir die munter zwitschernden Vögel in den Vogelvolieren und begegnen dem Gedenkstein zu Ehren von Sebastian Kneipp.

Nach dem Salzetal wechselt die Landschaft in eine offene Ebene an den Salzwiesen und der Charakter eines Gartens geht fließend über in die von der Natur geschaffenen Lebensräume.

Übrigens wandern wir auf dem ehemaligen Bahngleis der Salzufler Kleinbahn. Früher fuhr sie parallel zur Extersche Straße.

### **Tauchen Sie in das schattige Finnebachtal ein**

Der Wanderweg biegt beim Waldrestaurant "Zur Loose" links in das wildwüchsige Finnebachtal ein. Unterwegs bietet sich am Restaurant die Gelegenheit für eine Erfrischungspause oder nach Lust und Laune für ein Spiel auf der Minigolf-Anlage.

Der VitalWanderWeg schlängelt sich neben der Straße auf weichem Waldboden durch den sehenswerten, sattgrünen Mischwald.

Wir wandern für ein paar hundert Meter entlang dem Finnebach. Er führt zwar kaum Wasser, aber die vielfältige Vegetation zeigt, dass das kostbare Wasser im Bachtal vorhanden ist.

Links taucht eine bequeme Sitzbank vor uns auf. Wir ruhen uns auf der Bank etwas aus und genießen die Stille im Wald. Nach der Pause wandern wir über den breiten Waldweg auf eine Anhöhe.

### **Fotostopp an der Bauernburg Schwaghof**

Nach rund einem Kilometer erreichen wir das Gelände des ehemaligen Schwaghofes und der noch heute gut erkennbaren Bauernburg. Das mehrgeschossige, denkmalgeschützte Gebäude diente früher als Kornspeicher und als Unterschlupf vor Feinden.

Wir nutzen die Gelegenheit für einige Fotos und erfahren unterwegs auf den Infotafeln der VitalWanderWelt nähere Details zu einer gesunden und zeitgemäßen Ernährung.

Linkerhand liegt der Golfplatz und wir können den Golfspielenden bei einigen Abschlägen zusehen.

Der Wanderweg bringt uns zu den idyllischen Schwaghofteichen. An den Ufern können wir Insekten beobachten, vielleicht sogar einen Eisvogel oder andere Tiere erkennen. Denn am Obernberg und im Salzufler Stadforst leben auch zahlreiche, seltene Fledermausarten.

Der sanfte Abstieg über einen schmalen Wald- und Wiesenpfad bringt uns zurück zum Parkplatz der VitaSol Therme.

Nun liegen die letzten Meter der Wanderung vor uns.

### **Kneipp'sche Bäder beleben Körper und Geist**

Vielleicht mögen Sie zur Erfrischung im Landschaftsgarten ein Fußbad oder am Kurparksee ein Armbad nehmen?

Für die Arme, die Füße und den gesamten Körper sind die Kneipp'schen Anwendungen eine wohltuende Erfrischung.

Am Ziel angekommen finden Sie einladende Biergärten oder Cafés in der Innenstadt für eine gesunde und leckere Pause.

## **Merkmale:**

### **Informationen**

Rundweg, Gute Anbindung an ÖPNV, Überwiegend schattig

### **Zahlungsmöglichkeiten**

kostenfrei / jederzeit zugänglich

### Startpunkt:

Kurparkeingang am Kurparksee

### Zielpunkt:

Kurparkeingang am Kurparksee

### Wegbeschreibung:

Der Wanderweg ist mit einem weißen V auf orangem Grund

markiert und wird im Uhrzeigersinn begangen. Alternativ kann man die beiden VitalWanderWege in Bad Salzuflen auch in jede Richtung wandern - sie sind in beide Richtungen ausgeschildert.

### Ausrüstung:

Am besten richten Sie Ihre Wanderbekleidung der Wetterprognose entsprechend und packen für unterwegs Getränke und eine kleine Brotzeit ein. Unterwegs liegen auch Einkehrmöglichkeiten und für den Start und nach der Tour locken zahlreiche Einkehrmöglichkeiten in Bad Salzuflen.

### Tipp des Autors:

Am Ziel angekommen finden Sie einladende Biergärten oder Cafés in der Innenstadt für eine gesunde und leckere Pause.

### Anfahrt:

Der ICE-/IC-Bahnhof Herford liegt nur 7 Minuten mit dem Regionalzug vom Bahnhof Bad Salzuflen entfernt.

Ab dem Bahnhof Bad Salzuflen verkehren elektrisch betriebene Stadtbuslinien der Stadtwerke Bad Salzuflen zum Marktplatz (Linie Nr. 943). Die Buslinie 942 fährt weiter in Richtung VitaSol Therme. Die Bushaltestelle liegt direkt am Eingang der Therme. Alternativ können Sie auch ab der VitaSol Therme die **Wandertour der VitalWanderWelt Obernberg** starten.

Für eine Anreise mit dem PKW fahren Sie bei der Ausfahrt Herford/Bad Salzuflen von der A2 ab, weiter auf der B239 Richtung Bad Salzuflen. Auf der B239 nach einigen hundert Metern links in Richtung Kurgebiet Obernberg. Dann folgen Sie der Beschilderung VitaSol Therme.

### Parken:

eine Parkmöglichkeit finden Sie direkt bei der VitaSol Therme; alternativ stehen im Stadtgebiet Bad Salzuflen weitere Parkmöglichkeiten zur Verfügung

### Öffentliche Verkehrsmittel:

mit den elektrisch-betriebenen Stadtbussen kommen Sie bequem zu interessanten Ausgangspunkten für Wanderungen ab Bad Salzuflen. Holen Sie sich hier nähere Details zu Fahrplänen, Fahrpreisen, etc.

### Wegekennzeichen:

ein oranges Quadrat mit einem weißen V

### Weitere Infos / Links:

[www.vitalwanderwelt.de](http://www.vitalwanderwelt.de)

[www.staatsbad-salzuflen.de](http://www.staatsbad-salzuflen.de)



Weserrenaissance an Häuserfassaden in Bad Salzuffen  
- © Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar

Gradierwerke in Bad Salzuffen - © Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar

Kneipp Tretbecken im Landschaftsgarten Bad Salzuffen  
- © Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar

VitalWanderWeg\_Obernberg\_Salzuffen\_CC\_BY\_SA\_Teutoburger\_Wald\_Kerstin\_Paar\_IMG\_20220612\_111042\_682.jpg Lichter Laubwald am Wanderweg der VitalWanderWelt Obernberg - © Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar  
- © Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar

Wanderweg durch wildromantisches Finnebachtal  
- © Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar

VitalWanderWeg am Obernberg Bad Salzuffen -  
© Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar

VitalWanderWelt Obernberg an Schwaghofteichen  
- © Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar

Wanderweg der VitalWanderWelt Obernberg  
durch abwechslungsreichen Mischwald - ©  
Teutoburger Wald - Bad Salzuffen - Kerstin Paar

VitalWanderWelt Salzetal - Wanderregion  
Bad Salzuffen - © Andreas Hub / laif

Wandertafel VitalWanderWelt Obernberg

Entspannt im Alltag - unterwegs  
auf VitalWanderWelt Obernberg

Die Richtigen Schritte zum Wohlfühlgewicht

