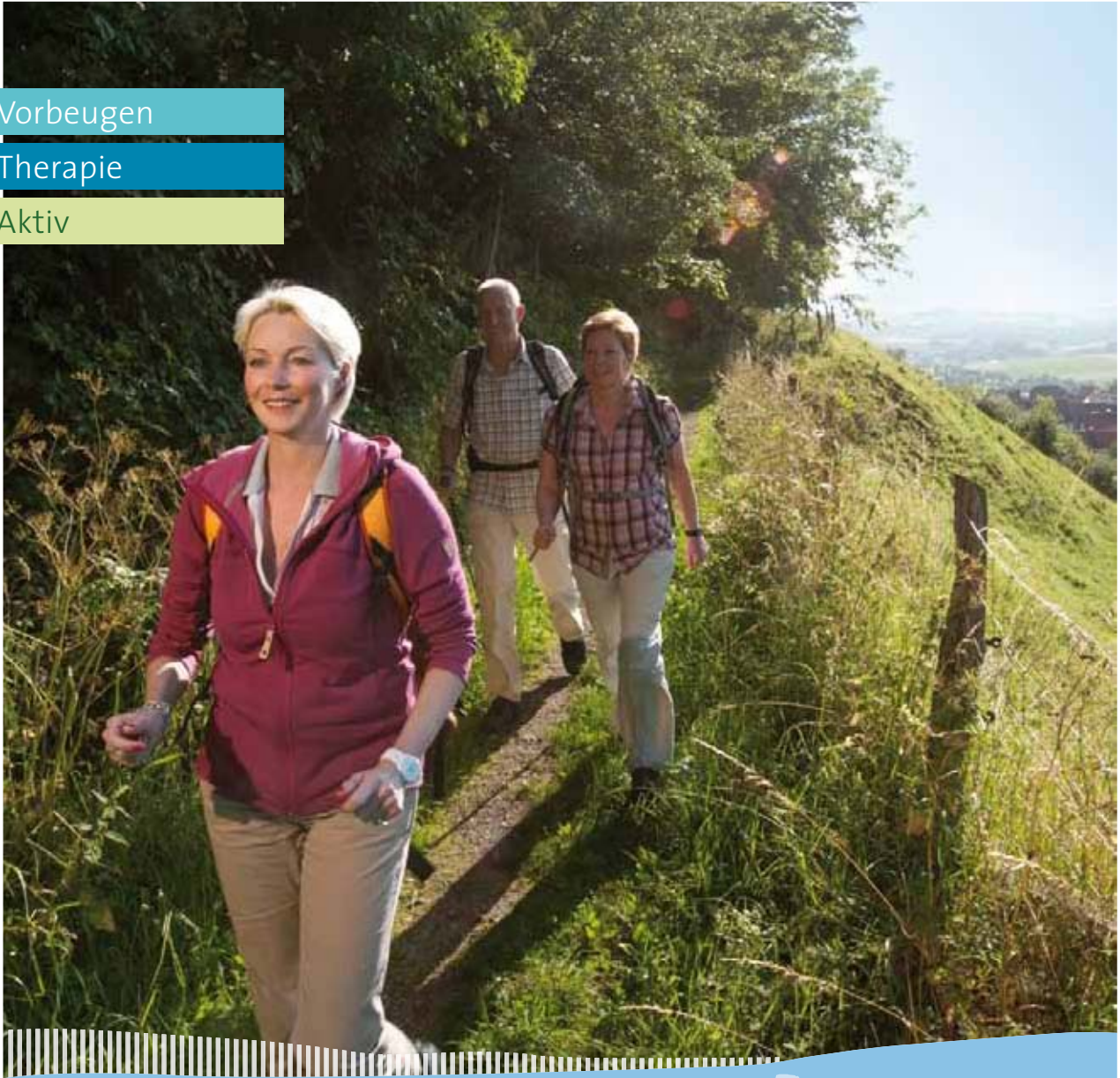


Vorbeugen

Therapie

Aktiv



VITALWANDERWELT GESUNDWANDERN

JETZT
BUCHEN!

Wohlfühlorte, Gesundheitsangebote & Erlebnistipps

www.vitalwanderwelt.de



VORBEUGEN, BEHANDELN UND AKTIV SEIN – IN DER VITALWANDERWELT

DIE VITALWANDERWELT IM ÜBERBLICK



Der Teutoburger Wald ist als „Heilgarten Deutschlands“ berühmt für seine reine Luft, die vielen Wanderwege in abwechslungsreicher Umgebung und seine zahlreichen Heilbäder mit anerkannten medizinischen Facheinrichtungen.

Neun Heilbäder, Kur- oder Tourismusorte gestalten gemeinsam das einzigartige Urlaubs- und Vitalprogramm TEUTO VitalWanderWelt: Es verbindet erholsamen Urlaub mit therapeutischen Wanderungen und Gesundheitsangeboten.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen Pauschalangebote zur Vorbeugung und Gesundheitsförderung vor, die medizinische Begleitung, Therapien und Anwendungen beinhalten. Die Angebotsbausteine werden vor Ort stets individuell auf Ihre Lebenssituation und Wünsche zugeschnitten. Auch Gäste, die ihre Kondition und Fitness verbessern oder einfach nur einmal ein Wochenende dem Stress davon wandern möchten, finden passende Arrangements.

Alle Vitalwanderwege und Orte finden Sie ab Seite 25.

Vorbeugen

AB SEITE 4 Ein wichtiges Thema der VitalWanderWelt ist die Prävention: Dafür wurden Angebote für Urlaubsgäste entwickelt, die ihre Gesundheit erhalten oder verbessern möchten. Denn gerade gesundes Wandern führt zur Steigerung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit. Unter fachkundiger Anleitung von Ärzten oder Therapeuten erwartet die Gäste zumeist nach einem Fitness-Check ein Programm aus begleiteten und individuellen Wanderungen, wahlweise mit wohltuenden Massagen, Kneipp-Anwendungen oder entspannenden Bädern. Ausführliche Informationen zur Vorbeugung und gesunden Ernährung runden Ihren sechs-



bis achttägigen Urlaub ab, aus dem Sie erholt und fit in den Alltag zurückkehren.

Therapie

AB SEITE 10 Möchten Sie wieder auf die Beine kommen oder suchen Sie Linderung Ihrer chronischen Leiden, dann finden



Sie in einigen Heilbädern der VitalWanderWelt die richtigen Angebote. Gerade für Urlaubsgäste mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, COPD, Tinnitus, Stress oder Erschöpfungssymptomen eignen sich die vier- bis sieben-tägigen „Kurlaube“ besonders. Der Gast wird während des Aufenthalts von Ärzten medizinisch-psychologisch betreut und auch die nach einem Gesundheitscheck empfohlenen Wanderungen werden telemedizinisch oder durch Therapeuten begleitet. Auf die jeweilige Indikation abgestimmte Therapiemaßnahmen, Massagen und Ernährungstipps verbessern die Lebensqualität auch über den Urlaub hinaus ganz entscheidend.

Aktiv

AB SEITE 18 Einfach mal ein Wochenende im Teutoburger Wald durchatmen, ein paar Tage Stress abbauen und dem Alltag entkommen. Diesen Wunsch erfüllen die Pauschalangebote für aktive Urlaubsgäste geradezu perfekt. Wer Wellness gerne mit Wandern verbindet, findet in den verschiedenen Kurorten neben den vielfältigen Wandermöglichkeiten auch Wohlfühlpakete mit Massagen, Yogaübungen, Kneipp-Anwendungen oder sogar Kochkursen. Danach entspannen Sie in der Sauna, genießen am Abend regionale Gaumenfreuden im Hotel oder nutzen die vielseitigen Kulturangebote. So schön kann Gesundheit sein.



Botschafterin der VitalWanderWelt **BIRGIT LECHTERMANN**

Die bekannte TV-Moderatorin unterstützt das Projekt zur Förderung der Gesundheit in der Urlaubsregion Teutoburger Wald. „Mit dem Ausbau profilierter Wanderwege begegnet man hier sowohl der demografischen Entwicklung als auch dem Anstieg von Zivilisationskrankheiten mit einem gut durchdachten Konzept in einem der schönsten Wandergebiete Deutschlands.“

Interview mit Birgit Lechtermann – Seite 8/9

DEM STRESS ENTKOMMEN –
**SCHRITT FÜR SCHRITT
ZU MEHR FITNESS**



Bewegungsmangel heißt, dass Menschen ihren Körper viel zu wenig belasten und bewegen. Von der Natur ist das nicht so vorgesehen. Bewegungsarme und einseitige Tätigkeiten stehen nicht im Einklang mit unseren körperlichen Bedürfnissen.

Hochzivilisierte Jobs fordern nicht unser Muskel- und Skelettsystem, so wie das vor wenigen Jahrzehnten noch durch körperliche Arbeit beispielsweise im Bergbau, in Produktionsbetrieben oder der Landwirtschaft gegeben war. Wird der Bewegungsapparat nicht regelmäßig gefordert, nimmt die Leistungsfähigkeit des Muskel- und Skelettsystems, der Lungenfunktion und des Herz-Kreislaufsystems ab. Bewegungsarmut hat auch einen nachhaltig negativen Einfluss auf alle Stoffwechselprozesse. Dazu kommen ungesunde Ernährung und Stress, der durch permanente psychische und physische Überlastung des Menschen im Alltag entsteht.

Der Ausweg? Wer jede Woche körperlich aktiv ist, nicht raucht, sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse ernährt und nicht fettleibig ist, lebt gesünder und reduziert sein Risiko für Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Krebs und Schlaganfall.

Doch zum Wechsel gehört nicht nur Willen, sondern auch Wissen. Was kann ich leisten, welche Bewegung ist die Richtige für mich und wie stelle ich meine Ernährung um? Diese Fragen können die Experten der Partner der VitalWanderWelt im Rahmen eines Fitness-Checks beantworten und dem Gast gleich einen Plan für gesundheitsbewusstes Verhalten auch im Alltag erstellen. So wird der Urlaub in der Gesundheitsregion Teutoburger Wald auch zu einer Chance für mehr Wohlbefinden zu Hause.



URLAUBSREGION TEUTOBURGER WALD – GESUNDE ERHOLUNG MIT NIVEAU



Blick von der Lippischen Velmerstot

Bad Wünnenberg WANDERN MIT HERZ



Gesund bleiben ist einfacher, als Sie denken. Verbinden Sie eine Wanderurlaubs-Woche mit einem kleinen Fitness-Check. Nach einem unter fachlicher Anleitung erstellten, individuellen Herz- und Trainingsprogramm erkunden Sie auf den bestens markierten Vitalwanderwegen die walddreiche Umgebung mit ihren Sehenswürdigkeiten.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Frühstück
- 3x Vital-Lunchpaket
- Intensiv-Kurs „Wandern mit Herz“
- Wandermassage (60 Min.)
- GPS-Leihgerät
- Wanderkarte, Kneippführer und Informationsmaterial
- inklusive örtliche Kurtaxe

REISEZEIT:

April bis Dezember 2012, Anreise Dienstag bis Sonntag
buchbar bis 2 Wochen vor Reisebeginn

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Bad Wünnenberg Touristik GmbH
Im Aatal 3, 33181 Bad Wünnenberg
Tel.: 0 29 53-9 98 80, Fax: 0 29 53-74 30
E-Mail: info@bad-wuennenberg.de
www.bad-wuennenberg.de
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr
und 14.00–17.00 Uhr, Sa. 10.00–12.00 Uhr

AB 359 €
p.P. im DZ

PREISE (für DZ p.P. und ÜF): Parkhotel Hegers **S, ab 359 €

Im Nordosten Nordrhein-Westfalens finden Gäste eine Ferienlandschaft, die reich an Geschichte und Kultur ist. Bestens aufgehoben sind Sie hier, wenn Sie Ruhe und Entspannung suchen.

Weitläufige Wälder, Wasserläufe und Wiesen prägen die Region rund um die Kammgebirge des Teutoburger Waldes, des Egge- und des Wiehengebirges. Darin eingebettet liegen hübsche Städte und traditionsreiche Kurorte. Denn die Gegend ist vor allem eines: eine Gesundheitsoase, in der alles zu finden ist, was für die Linderung oder sogar Heilung von Zivilisationskrankheiten von Vorteil ist. Heilende Moore, mineralhaltige Quellen, reine Luft und eine abwechslungsreiche Natur, in der es sich herrlich wandern lässt. Die Fachkliniken und Gesundheitszentren in den mehr als 20 Heilbädern, Kur- und Erholungsorten besitzen große Erfahrung und Kompetenz. Entsprechend vielfältig sind die Präventionsangebote, Heilverfahren und Rehabilitationsmaßnahmen, die die Mediziner anbieten. Kein Wunder, dass Kurgäste dem Ruf des „Heilgarten Deutschlands“ schon seit mehr als 175 Jahren folgen.

Therapie und Bewegung – auf diesen Säulen ruht das Angebot für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychosomatischen Leiden, Lungenerkrankungen und weiteren Indikationen. Das gesundheitliche Wohlbefinden der Gäste reicht lange über die eigentliche Urlaubszeit hinaus.



HalleWestfalen

HERZ AKTIV⁷ – TRAINING MIT GESUNDHEITSPAKET



Finden Sie das ideale Trainingspensum für Ihre persönliche Fitness. SALUTO, das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland, erstellt gemeinsam mit dem Herz- und Diabeteszentrum NRW Bad Oeynhausen Ihr individuelles Urlaubsprogramm mit Training, Entspannung und Information.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Frühstück
- Begleitete Wanderung mit telemedizinischer Betreuung
- Gesundheits- und Ernährungsvortrag (je 60 Min.)
- Individuelles Beratungs- und Abschlussgespräch
- Medical Fitness Check
- Life Kinetik® Gehirnjogging (60 Min.)
- Unbegrenzte Teilnahme am SALUTO-Kursprogramm, z. B. Pilates, Rücken-Fitness, Indoor Cycling, Aqua-Fitness
- Karten- und Informationsmaterial

Optional buchbar

- Halbpension
- Beauty & Spa-Angebote im Gerry Weber Sportpark Hotel
- Führungen und Ausflüge

REISEZEIT:

Mai bis Oktober 2012 (Termine auf Anfrage)

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Hotel Hollmann***, Tel.: 0 52 01-8 11 80
E-Mail: info@hotelhollmann.de
www.hotelhollmann.de

Landhotel Jäckel***S, Tel.: 0 52 01-97 13 30
E-Mail: info@landhotel-jaeckel.de
www.landhotel-jaeckel.de

Gerry Weber Sportparkhotel****, Tel.: 0 52 01-89 90
E-Mail: infohotel@gerryweber-world.de
www.gerryweber-sportparkhotel.de

PREISE (für DZ p.P. und ÜF):

Hotel Hollmann***, ab 693 €
Landhotel Jäckel***S, ab 745 €
Gerry Weber Sportparkhotel****, ab 854 €

Mindestteilnehmerzahl:
8 Personen

AB 693 €
p.P. im DZ



Birgit Lechtermann wird am 8. März 1960 in Gütersloh geboren. Nach ihrer Ausbildung beim Medienunternehmen Bertelsmann wechselt sie zu RTL Radio in Luxemburg. Bald darauf moderiert sie beim Privatsender RTL Plus und ab 1985 auch für das ZDF. Die Zuschauer kennen Sie aus Sendungen wie „1,2 oder 3“, „Löwenjagd“, „Trivial Pursuit“ und „Small Talk“. Ab 2000 entwickelt sie Fernseh-Shows für Endemol-Entertainment, für den Kindersender Ki.Ka und die ARD. Für die Sendung „Wir testen die Besten“ wurde sie mit dem Goldenen Spatz in der Kategorie Unterhaltung ausgezeichnet. Heute ist die Moderatorin auch erfolgreich als Autorin und Medientrainerin tätig.

WANDERN MACHT DEN KOPF SO HERRLICH FREI

BIRGIT LECHTERMANN IST BOTSCHAFTERIN DER TEUTO VITALWANDERWELT. UND DAS NICHT OHNE GRUND. SEIT IHRER KINDHEIT WANDERT SIE LEIDENSCHAFTLICH GERN – IHR LIEBLINGSGEBIET IST IMMER NOCH DER HEIMATLICHE TEUTOBURGER WALD. WIR HABEN SIE GEFRAGT, WARUM?

SIE SIND EIN ECHTES KIND DES TEUTOBURGER WALDES. WAS VERBINDET SIE MIT IHRER HEIMAT?

Birgit Lechtermann: Ich komme aus Gütersloh und habe praktisch meine ganze Kindheit im Teutoburger Wald verbracht. Meine Eltern sind mit mir fast jedes Wochenende wandern gegangen. Ich glaube, ich kenne den Teutoburger Wald in- und auswendig. Ich wandere auch heute noch regelmäßig dort, wenn ich Zeit dazu habe.

Bad Driburg

DEM EIGENEN PULS FOLGEN – VITALITÄT TANKEN



Das Programm aus Wanderungen und Gesundheitsleistungen zeigt Ihnen Strategien und Techniken zum Stressabbau und stärkt Ihre Vitalität. Lassen Sie sich dabei auch ein wenig mit Massagen und erholsamen Bädern verwöhnen.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Frühstück
- Medizinischer Gesundheits-Check
- Ärztliches Beratungs- und Abschlussgespräch
- Individuelles Programm mit mind. 8 therapeutischen Anwendungen, z. B. klassische Massage (20 Min.), Hydro-Jet-Massage (30 Min.), Kneipp-Anwendung (10 Min.), Inhalationstherapie (10 Min.), Medizinische Trainingstherapie (30 Min.), Wassergymnastik (30 Min.), Ergometertraining (20 Min.)
- Begleitete Wanderung
- Ernährungsberatung (30 Min.)
- Verschiedene Gesundheitsvorträge (ca. 60 Min.)
- Freizeitprogramm und Nutzung des Schwimmbades
- Informationsmaterial und Gästekarte mit zusätzlichen Vergünstigungen

REISEZEIT:

Januar bis Dezember 2012

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Bad Driburger Touristik GmbH
Lange Straße 140, 33014 Bad Driburg
Tel.: 0 52 53-9 89 40, Fax: 0 52 53-98 94 24
E-Mail: info@bad-driburg.com, www.bad-driburg.com
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.00–17.00 Uhr, Sa. 10.00–12.00 Uhr

Medizinischer Partner: Knappschafts-Klinik, Therapiezentrum und Schwerpunktambulanz für kardiologische Rehabilitation

PREISE (für DZ p.P. und ÜF):

Hotel Erika Stratmann ***garni, ab 623 €
Knappschafts-Klinik, ab 636 €
Gräflicher Park ****S, ab 863 €

Optional buchbar:
Wanderung mit Holterphon
198 € p.P. inkl. Einführung

AB 623 €
p.P. im DZ

WAS FASZINIERT SIE HEUTE AN DER LANDSCHAFT IHRER KINDHEIT?

Birgit Lechtermann: Die Natur ist sehr abwechslungsreich und das Netz an gut ausgebauten Wanderwegen vielfältig. In vielen Orten und Bädern gibt es aber auch interessante Angebote über das Wandern hinaus. Besonders, wenn man das Wandern einfach nutzt, um fit zu bleiben und nicht gleich Touren von 20 Kilometern am Stück planen möchte. Es gibt für jeden die passende Route, man kann sich anleiten und betreuen lassen. Und in den Orten schön sitzen, Kaffee trinken oder lecker essen.

WANDERN IST BIS HEUTE IHRE LIEBLINGS-SPORTART. WAS SCHÄTZEN SIE AN DIESER FORM DER BEWEGUNG?

Birgit Lechtermann: Für Menschen wie mich, die in einem ständigen Hamsterrad laufen, ist das Wandern im Wald eine aktive Maßnahme, um wieder zu sich selbst zu finden und ganz bei sich zu sein. Es sorgt auch für eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Leben. Und natürlich spielt auch der sportliche Aspekt eine Rolle. Wandern steigert die körperliche Fitness.



NUTZEN SIE AUCH KUR- ODER WELLNESS-ANGEBOTE DER GESUNDHEITSREGION?

Birgit Lechtermann: Ich kenne viele tolle Angebote der Kurorte und Hotels und wenn ich Zeit habe, genieße ich es, mich darauf einzulassen. Ich gehe gern in die Sauna und besuche zum Beispiel die Thermalbäder in der VitalWanderWelt.

FLIESST IHRE WANDERLEIDENSCHAFT AUCH IN IHRE ARBEIT ALS MEDIENCOACH EIN?

Birgit Lechtermann: Wir sprechen viel über verschiedene Entspannungstechniken. Und da es in den Coachings manchmal sehr heiß her geht, schicke ich meine Teilnehmer dann auch mal eine halbe Stunde in den Wald, weil es so wunderbar den Kopf frei macht.

Bad Driburg AUSDAUERND GESUND & VITAL



Machen Sie Körper und Geist fit für den Alltag. Nach einem persönlichen Fitnesstest erstellen erfahrene Ärzte und Therapeuten Ihr ganzheitliches Vital-Programm mit Wanderung und Gesundheitsangeboten. Zwischendurch entspannen Sie mit wohltuenden Saunagängen und beruhigenden Massagen.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Vollpension
- Fitness-Test (30 Min.)
- Begleitete Wanderung (120 Min.)
- Klassische Massage (20 Min.)
- 2 x Aquajogging (45 Min.)
- 3 x Nordic Walking (45 Min.)
- 3 x Ergometertraining (30 Min.)
- Fachvortrag (30 Min.)
- Nutzung der Sauna
- Freizeitprogramm und Nutzung des Schwimmbades

REISEZEIT:

April bis Oktober 2012 (Termine auf Anfrage)
Anreise Sonntag

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Park Klinik Bad Hermannsborn
Hermannsborn 1
33014 Bad Driburg
Tel.: 0 52 53-40 70 00
Fax: 0 52 53-40 78 70
E-Mail: info@kbh.de
www.kbh.de
Öffnungszeiten: 8.00–16.00 Uhr

PREISE (für DZ p.P. und VP):

Park Klinik Bad Hermannsborn, ab 499 €

AB 499 €
p.P. im DZ

Mindestteilnehmerzahl:
6 Personen

TELEMEDIZIN – DER ARZT WANDERT IMMER MIT

WER KRANK IST ODER WAR, TRAUT SICH OFT NICHT MEHR ZU WANDERN. DOCH GERADE DIE BEWEGUNG TRÄGT WESENTLICH ZUR GESUNDHEIT BEI. DIE TELEMEDIZIN ERÖFFNET UNGEAHNT NEUE FREIHEITEN, DENN SIE BEGLEITET DEN WANDERER AUCH IN DER NATUR – MIT DEM HOLTERPHON.

Das Holterphon ist immer dabei, wenn Herr Reinhard mit seiner Frau im Wald unterwegs ist. Denn Wandern ist die Leidenschaft des Ehepaares aus Köln und sein Lieblingsziel ist der Teutoburger Wald. Nachdem bei ihm Herzrhythmusstörungen diagnostiziert wurden, war Herr Reinhard kurz davor, sein liebstes Hobby aufzugeben. Er hatte Angst, über seine Leistungsgrenzen hinauszugehen und bei möglichen Komplikationen draußen in der Natur nicht rechtzeitig ärztliche Unterstützung zu erhalten. Doch dann hörte das Ehepaar von den Möglichkeiten der Telemedizin. Im Institut für angewandte Telemedizin des Herz- und Diabeteszentrums Nordrhein-Westfalen in Bad Oeynhausen fanden die Reinhards die Lösung ihres Problems: das Holterphon.

Ein kleines, mobiles, nur 35 g schweres Gerät, das in jede Westentasche passt, zeichnet bis zu sechs Momentaufnahmen von sieben Minuten Länge auf und übermittelt die diagnostischen Daten per Handy an das medizinische Servicecenter in Bad Oeynhausen. Auf Grund der Datenlage kann der betreuende Arzt in kurzer Zeit den Zustand Herrn Reinhards einschätzen und ihm eine Rückmeldung über den aktuellen Gesundheitszustand seines Herzens geben. So weiß er immer, ob er etwas langsamer treten muss oder ohne Risiko noch einen Schritt auf den Vitalwanderwegen zulegen kann. Die Telemedizin hat ihm seine Freiheit und Lebensqualität im Urlaub zurückgegeben und auf das Holterphon möchte er in Zukunft auch im Alltag nicht mehr verzichten.



Datenübertragung vom Holterphon





Badehaus in Bad Oeynhausen

Bad Oeynhausen

VITALWANDERN MIT DEM HERZ- UND DIABETESZENTRUM NRW



In Ihrem Urlaub im traditionsreichen Heilbad Bad Oeynhausen sind die Ärzte und Therapeuten des renommierten Herz- und Diabeteszentrums NRW, Abteilung „Institut für angewandte Telemedizin“, immer für Sie da: Nach der Eingangsuntersuchung kontrollieren sie während Ihrer Wanderungen Ihre Herzwerte per Telemedizin – über ein kleines batteriebetriebenes Gerät, dem Holterphon, das Sie bei sich tragen.

INKLUSIVLEISTUNGEN (ANGEBOT FÜR 4 TAGE):

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Frühstück
- Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch (nicht für Begleitperson)
- Erklärung des Holterphons (nicht für Begleitperson)
- Begleitete Wanderung (ca. 1 Std.) sowie weitere Wanderungen mit Holterphon und 2 mobilen EKGs
- Eintritt Bali Therme (4 Std.)
- Besuch des GOP Varieté
- Informationsmaterial, Gästekarte mit zusätzlichen Vergünstigungen

REISEZEIT:

Januar bis Dezember 2012,
Anreise Montag bis Donnerstag

AB 399 €
p.P. im DZ

Optional buchbar:
Zusätzliche EKGs
Begleitperson: ab 179 €



INKLUSIVLEISTUNGEN (ANGEBOT FÜR 7 TAGE):

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Halbpension
- Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch (nicht für Begleitperson)
- Erklärung des Holterphons (nicht für Begleitperson)
- 2 x Begleitete Wanderung (à ca. 1 Std.) sowie weitere Wanderungen mit Holterphon und 4 mobilen EKGs
- Tageskarte Therme mit Sauna
- Eintritt in die Bali Therme (4 Std.)
- Sportmassage (ca. 25 Min.)
- Fußentspannungsmassage (ca. 20 Min.)
- Besuch des GOP Varieté
- Stadtführung
- Informationsmaterial, Gästekarte mit zusätzlichen Vergünstigungen

REISEZEIT:

Januar bis Dezember 2012, Anreise Montag

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH
Buchungshotline: 0 57 31-13 00
Im Kurpark, 32545 Bad Oeynhausen
Tel.: 0 57 31-13 00, Fax: 0 57 31-13 13 35
E-Mail: staatsbad@badoeynhausen.de
www.badoeynhausen.de
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.00–17.00 Uhr,
Sa. 10.00–14.00 Uhr

PREISE (für DZ p.P. und ÜF):

Arcadia Hotel Bad Oeynhausen***,
4 Tage ab 439 € oder 7 Tage ab 789 €

Hotel Mercure Bad Oeynhausen City***,
4 Tage ab 399 € oder 7 Tage ab 689 €

AB 689 €
p.P. im DZ

Optional buchbar:
Zusätzliche EKGs
Begleitperson: ab 439 €



DIE HEILKRAFT DES WASSERS – EINE KLARE SACHE

Dass Wasser nicht nur Durst löscht und reinigt, sondern auch eine heilende Wirkung hat, wussten schon die Griechen und Römer. Sie bauten Thermen, in denen sie einen wahren Gesundheitskult pflegten. Nicht zu Unrecht, wie die moderne Forschung beweist.

Wasser ist im wahrsten Sinne ein Gesundbrunnen, den die Natur im Teutoburger Wald überreichlich liefert. Unser Körper benötigt täglich genügend Nachschub, damit die Organe optimal arbeiten. Wasser reguliert die Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe zwischen Organen und Zellen, schwemmt Gifte aus und hält den Stoffwechsel im Fluss. Aber Wasser hält den Körper nicht nur gesund. Es kann Krankheiten heilen, lindert Beschwerden und beugt vor.

Die Wissenschaft unterscheidet zwischen Thermalquellen und Heilwasserquellen. Das natürlich warme Thermalwasser hilft bei Hautkrankheiten, Gelenkschmerzen und rheumatischen Erkrankungen. Es löst Verspannungen und lindert psychosomatische Beschwerden. Heilwasser dagegen stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen und verdankt seine heilende Wirkung dem hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen.

In den Kurorten der VitalWanderWelt können Sie die Kraft des Wassers in seinen verschiedensten Formen genießen. Eine Trinkkur hilft bei Verdauungsproblemen oder Stoffwechselerkrankungen, der inhalierte feinste Solenebel der Gradierwerke ist Balsam für Atemwege und ein Bad in einer der Thermen lindert zum Beispiel rheumatische Beschwerden. Auch die Kneipp-Anwendungen im kalten Quellwasser werden erfolgreich zur Behandlung so mancher Zivilisationskrankheit eingesetzt.

THERMEN DER VITALWANDERWELT

- Die VitaSol Therme in Bad Salzuflen
www.vitasol.de
- Die Driburg Therme in Bad Driburg
www.driburg-therme.de
- Die Westfalen-Therme in Bad Lippspringe
www.westfalen-therme.de
- Die Bali Therme in Bad Oeynhausen
www.balitherme.de
- mein)bad Thermal- und Mineralbad in Bad Meinberg
www.staatsbad-meinberg.de

Bad Lippspringe AKTIV DURCHATMEN IM HEILKLIMA



Im Heilklima in Bad Lippspringe können nicht nur COPD-Erkrankte wieder richtig durchatmen. Neben optimaler medizinischer Betreuung genießen Sie vielfältige Freizeit- oder Wellnessangebote und entspannen in der hoteleigenen Arminius-Therme.

INKLUSIVLEISTUNGEN (ANGEBOT FÜR PAARE):

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Frühstück
- Nutzung der hoteleigenen Arminius-Therme
- Wanderung mit therapeutischer Begleitung (max. 60 Min.)
- Besuch im Café Martinus im Kaiser-Karls-Park mit Kaffee und Kuchen
- Informationsmaterial und Gästekarte mit zusätzlichen Vergünstigungen

Medizinische Leistungen (COPD):

- Ärztliches Aufnahme- und Entlassungsgespräch
- 5 x Atemschule (je 45 Min.)
- 4 x Inhalation (je 30 Min.)

Für die Begleitperson:

- 2 x Teilkörper-Aromaölmassage (je 20 Min.)
Die Massagen können während der medizinischen Anwendungen des Partners gebucht werden.

AB 442 €
p.P. im DZ

REISEZEIT:

ganzjährig, Termine auf Anfrage,
buchbar bis 2 Wochen vor Reisebeginn

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Bad Lippspringe Marketing GmbH
Lange Straße 6, 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52-9 77 00, Fax: 0 52 52-9 77 0 77
E-Mail: marketing@bad-lippspringe.de, www.bad-lippspringe.de
Öffnungszeiten: Januar und Februar: Mo. – Fr. 9.00 – 17.00 Uhr,
März – Dezember: Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr; Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

PREISE (für DZ oder EZ p.P. und ÜF):

Best Western Premier Park Hotel 4****Superior,
Angebot für Paare: DZ ab 442 €
Angebot für Gruppen: EZ ab 418 €

INKLUSIVLEISTUNGEN (ANGEBOT FÜR GRUPPEN):

- 3 Übernachtungen im Einzelzimmer, inklusive Frühstück
- Ärztliches Aufnahme- und Entlassungsgespräch
- Wanderung mit therapeutischer Begleitung (max. 60 Min.)
- 2 x Inhalation (je 30 Min.)
- Qi Gong (60 Min.)
- Ernährungsberatung (60 Min.)
- 2 x Sequenztraining (60 Min.)
- Informationsmaterial über innerstädtische Rundwanderwege für individuelle Vitalwanderungen
- Besuch im Café Martinus im Kaiser-Karls-Park mit Kaffee und Kuchen
- Filmvortrag über Bad Lippspringe mit anschließender Stadtführung (ca. 60 Min.)
- Gästekarte mit zusätzlichen Vergünstigungen

Mindestteilnehmerzahl:
5 Personen. DZ auf Anfrage.

AB 418 €
p.P. im EZ



Arminiuspark in Bad Lippspringe

**Alle Angebote auf Wunsch auch
in Halb- oder Vollpension buchbar.**



TIEF DURCHATMEN

Die waldreichen Höhenzüge von Teutoburger Wald, Wiehen- und Eggegebirge bieten ein typisches Schonklima mit hoher Luftreinheit und geringer Wärmebelastung. Im Wechsel mit reizklimatischen Einflüssen wie erhöhter Sonneneinstrahlung und Wind in den höheren Lagen eignet sich das Klima bestens für klimatherapeutisches Wandern. Viele Krankheitsbilder lassen sich damit auf natürliche Weise behandeln. Wegen der niedrigen Reizintensität sind Wanderungen im Mittelgebirgsklima auch für Personen mit verminderter Belastbarkeit zu empfehlen.

Bad Salzuflen AKTIV GEGEN ÜBERGEWICHT



Auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht entdecken Sie im Staatsbad Salzuflen unter ärztlicher Betreuung den Spaß an der Bewegung und am gesunden Leben. GesundWandern-Programme im Wechsel mit wohltuenden Entspannungselementen und Tipps zu einer gesunden Ernährung unterstützen Sie beim erfolgreichen Abnehmen.

INKLUSIVLEISTUNGEN (ANGEBOT FÜR EINZELGÄSTE):

- 6 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer, inklusive Halbpension
- Ärztlicher Eingangsscheck
- Begleitete Wanderung mit Atemübungen und Bewegungselementen
- 2 x Ausdauertraining (30 Min.)
- 2 x Atemtraining am Gradierwerk (30 Min.)
- 2 x Aqua Vital Wassergymnastik in Thermalsole (30 Min.)
- 2 x Entspannungsmassage (20 Min.)
- Individuelle Ernährungstipps (60 Min.)
- Informationsmaterial und Gästekarte

Kein Einzelzimmerzuschlag

AB 636 €
p.P. im EZ oder DZ

REISEZEIT:

April bis Oktober 2012, Anreise Sonntag bis Mittwoch

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Staatsbad Salzuflen GmbH
Parkstraße 20, 32105 Bad Salzuflen
Buchungshotline: 08 00-300 500 700 (kostenfrei)
Tel.: 0 52 22-1 83-183, Fax: 0 52 22-1 83-208
E-Mail: info@staatsbad-salzuflen.de
www.staatsbad-salzuflen.de
Telefonische Erreichbarkeit: Mo.–Fr. 9.00–17.00 Uhr,
Sa. 9.00–12.00 Uhr

PREISE (für DZ/EZ p.P. und HP):

Haus Hansa G***, 636 €
Römerbad Hotel****, 660 €
Atrium Appartement-Hotel***, 678 €
Best Western Hotel Ostertor****, 696 €
Maritim Staatsbadhotel****, 786 €
Kurpark Hotel****, 846 €

INKLUSIVLEISTUNGEN (ANGEBOT FÜR GRUPPEN):

- 6 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer, inklusive Halbpension
- Ärztlicher Eingangsscheck
- Begleitete Wanderung mit Atemübungen und Bewegungselementen
- 2 x Ausdauertraining (30 Min.)
- 2 x „Richtig Atmen“ – Atemtraining am Gradierwerk (30 Min.)
- 2 x „Atmen XXL“ im ErlebnisGradierwerk mit Sole-Nebekammer
- 2 x Entspannungsmassage (20 Min.)
- Entspannung in der SalzGrotte (45 Min.)
- Vortrag „Gesunde Ernährung“ mit anschließendem Kochen (3 Std.)
- Informationsmaterial und Gästekarte mit zusätzlichen Vergünstigungen

REISEZEIT:

April bis Oktober 2012,
Termine auf Anfrage

Kein Einzelzimmerzuschlag
Mindestteilnehmerzahl:
3 Personen.

PREISE (für DZ/EZ p.P. und HP):

Haus Hansa G***, 599 €
Römerbad Hotel****, 623 €
Atrium Appartement-Hotel****, 641 €
Best Western Hotel Ostertor****, 659 €
Maritim Staatsbadhotel****, 749 €
Kurpark Hotel****, 809 €

AB 599 €
p.P. im EZ oder DZ



ANLEITUNG ZUM WANDERN

WANDERN IST GESUNDHEITSSPORT: ES DARF RUHIG ANSTRENGEN, ABER NICHT ÜBER-ANSTRENGEN. ES KOMMT AUF DAS RICHTIGE TEMPO AN – ABER AUCH AUF DIE RICHTIGE WAHL DES WEGES.

Trainingseffekt

Beim Wandern in ebenem bis hügeligem Gelände verbraucht eine 65 bis 70 Kilo schwere Person gut 300 Kilokalorien pro Stunde. Das ist ähnlich viel wie beim Radfahren mit einer Geschwindigkeit von 12 bis 15 km/h – und immerhin mehr als beim Volleyball. Der Energieumsatz variiert allerdings nach Körpergewicht. Eine 80 Kilo schwere Person verbraucht etwa 50 Prozent mehr Energie als eine 50 Kilo schwere. Nur trainierte Sportler haben bei gleicher Belastung einen geringeren Energieumsatz, da der Stoffwechsel bei trainierten Muskeln ökonomischer abläuft.

(Quelle: Deutscher Wanderverband gemeinsam mit der AOK, 2010 | wanderbares-deutschland.de)

Belastung

Um das richtige Tempo zu finden, gilt folgende Faustregel: Sie dürfen beim Gehen etwas ins Schwitzen kommen, sollten sich aber noch bequem mit Ihrem Nachbarn unterhalten können. Um sicherzustellen, dass Sie sich nicht überlasten, können Sie ab und zu den Puls messen.

Tourenplaner

Der Tourenplaner TEUTO_Navigator für die Urlaubsregion Teutoburger Wald unterstützt Sie bei der Vorbereitung der Wanderung und gibt hilfreiche Tipps. Einfache Orientierung bietet der GPS-Track zu jeder Tour - kostenlos als download für das GPS-Gerät. www.teutoburgerwald.de/navigator

DER FITNESS-CHECK OHNE RISIKO IN BEWEGUNG KOMMEN

Wenn der Wunsch nach mehr sportlicher Bewegung in die Tat umgesetzt wird, ist Vorsicht geboten. Gerade Untrainierte muten sich oft zu viel zu. Die Folgen können unangenehm werden: überdehnte Muskeln, ein überanstrengtes Herz und im schlimmsten Fall treten massive Kreislaufbeschwerden auf. Wer gesund ist und fit, kann zwar noch mit 65 Bergsteigen oder sogar Marathon laufen. Trotzdem müssen auch Austrainierte im höheren Alter darauf achten, ihren Körper nicht zu überfordern. Das gilt erst recht für Personen, die im Sport längere Zeit pausiert haben und neu einsteigen wollen. Passen Sie das Training stets Ihrem Fitnessgrad und Ihrer Gesundheit an. Bevor Sie sich wieder intensiver betätigen, sollten Sie einen medizinischen Fitnessstest bzw. „Eingangs-Check“ absolvieren, wie er von einigen Partnern der VitalWanderWelt durchgeführt wird. Die Ergebnisse des Checks ermöglichen die Ausarbeitung einer individuellen Bewegungsempfehlung, die Sie in Ihrem Urlaub im Teutoburger Wald und im Alltag gut umsetzen können.



Bad Holzhausen**WANDERN DEN OHREN ZULIEBE**

Tinnitus als Symptom und Warnsignal für körperliche oder seelische Überforderung wird häufig ausgelöst durch Lärm oder Stress. In Bad Holzhausen lernen Sie, mit Tinnitus unbeschwert zu leben, ihn zu überhören und zu einem positiven, gesunden Leben zurückfinden.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Vollpension
- Ärztliches Beratungs- und Abschlussgespräch
- 2x Begleitete Wanderung
- NordicWalking (60 Min.) oder Aqua-Jogging (30 Min.)
- 2x Entspannungstherapie (je 30 Min.)
- Ganzkörper-Wellness-Behandlung (60 Min.)
- 2x Qi Gong (je 40 Min.)
- Medizinisches Gerätetraining (45 Min.)
- Stressberatung (45 Min.)
- 2x Tinnitusberatung (je 45 Min.)
- Sauna- und Bewegungsbad-Nutzung
- inklusive Kurbeitrag und zusätzlichen Vergünstigungen

REISEZEIT:

Januar bis Dezember 2012, Anreise Sonntag,
10 % Nachlass in der Zeit vom 01.10.–15.03.

VERANSTALTER & BUCHUNG:

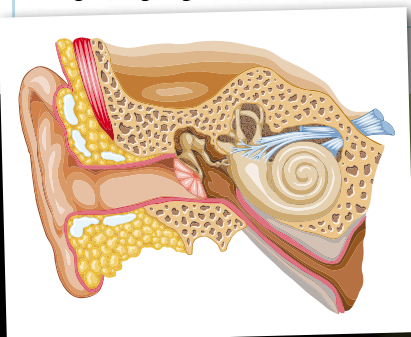
HolsingVital GmbH
Brunnenallee 3
32361 Preußisch Oldendorf-Bad Holzhausen
Tel.: 0 57 41-27 50 , Fax.: 0 57 41-27 54 45
E-Mail: info@holsingvital.de, www.holsingvital.de
Telefonische Erreichbarkeit: Mo.–Fr. 8.00–17.00 Uhr,
Sa. 8.30–15.00 Uhr, So. 8.30–16.30 Uhr

PREISE (für DZ p.P. und VP):

Landhotel Blankenstein ***, ab 481 €
Haus Wittekind (HolsingVital), ab 495 €

AB 481 €
p.P. im DZ

Begleitperson: 306 €





DIE MEDIZINISCHEN ZENTREN – WO SICH ÄRZTE UND THERAPEUTEN ZEIT NEHMEN

Die Gesundheitsregion Teutoburger Wald hat alles, was Menschen für ihre Gesundheit brauchen: frische Luft, Heilquellen, Moore und jede Menge Natur mit einem dichten Netz von Wanderwegen. Dazu gehört auch das medizinische Know-how, das die Gesundheitsaktivitäten der Urlauber in die richtigen Bahnen lenkt. Und das findet man in den medizinischen Zentren der Region.

Die Therapie- und Gesundheitszentren in den Orten der VitalWanderWelt bieten qualifizierte ärztliche und therapeutische Leistungen mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten. So haben Gäste die Auswahl unter vielen medizinischen Angeboten und Naturheilverfahren zur Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen, psychosomatischen Beschwerden, Atemwegserkrankungen und Tinnitus.

Doch bei aller medizinischer Kompetenz und Erfahrung steht der Mensch immer im Mittelpunkt der Behandlung. Eines haben alle Zentren gemeinsam: die Ärzte und Therapeuten nehmen sich Zeit für die Patienten. Gespräche mit den Gästen tragen wesentlich zur Vertrauensbildung und zum Verständnis der Therapie bei. Die persönliche Beratung motiviert zur aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Krankheitsbild und fördert den Behandlungserfolg. Am Anfang der Therapie steht das ausführliche

Gespräch – die Anamnese. Es folgen eingehende Untersuchungen durch erfahrene Ärzte, die dann ein individuelles Behandlungskonzept erarbeiten. Dabei muss es nicht um Krankheiten gehen. Auch gesunde Gäste nehmen die Dienste der medizinischen Einrichtungen gerne in Anspruch, um sich ein maßgeschneidertes Fitness- oder Entspannungsprogramm für einen gesunden Urlaub erstellen zu lassen.

DIE MEDIZINISCHEN ZENTREN DER TEUTO VITALWANDERWELT:

- Gesundheitszentrum HolsingVital, Bad Holzhausen, www.holsing-vital.de
- Staatsbad Salzuflen Vitalzentrum, www.staatsbad-salzuflen.de
- Medizinisches Zentrum für Gesundheit Bad Lipp-springe (MZG), www.medizinisches-zentrum.de
- Yoga Vidya Bad Meinberg, www.yoga-vidya.de
- Park Klinik Bad Hermannsborn, Bad Driburg, www.kbh.de
- Knappschafts-Klinik, Bad Driburg, www.knappschafts-klinik-driburg.de
- SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit, HalleWestfalen, www.saluto.de
- Institut für angewandte Telemedizin am HDZ NRW, Bad Oeynhausen, www.ifat-telemedizin.de

POWER FÜR DAS HERZ – VITAMINE UND ANDERE FITMACHER



Nieheim

AKTIV WANDERN – GESUND ESSEN – VITAL LEBEN



In der schönen Natur zwischen Eggegebirge und Weserbergland kommt die Lust aufs Wandern ganz von selbst. Seit Mai 2011 können Urlauber auf vier Wanderwegen, mit Streckenlängen zwischen sieben und zehn Kilometern, die Landschaft rund um Nieheim und Merlsheim neu entdecken. Unterwegs erfahren Wanderer, wie sie Übergewicht, Bluthochdruck oder Osteoporose vorbeugen können. Im Westfalen-Culinarium, der wohl bekanntesten Attraktion des Heilklimatischen Kurortes mit seinen vier Museen erfahren Urlauber alles über die kulinarische Vielfalt der Region und erhalten von einer Ernährungsberatung praktische Tipps und Rezepte für zu Hause.

INKLUSIVLEISTUNGEN (ANGEBOT FÜR 3 TAGE):

- 2 Übernachtungen mit Halbpension
- Ernährungsberatung (ca. 2 Std.)
- Begleitete Wanderung
- Informationsmaterial

265 €
p.P. im DZ

INKLUSIVLEISTUNGEN (ANGEBOT FÜR 4 TAGE):

- 3 Übernachtungen mit Halbpension
- Backseminar (ca. 2 Std.)
- Ernährungsberatung (ca. 2 Std.)
- Begleitete Wanderung
- Informationsmaterial

329 €
p.P. im DZ

REISEZEIT:

April bis Oktober 2012, Anreise Freitag
Alternativ-Pauschale: Anreise Donnerstag

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Tourismusbüro Nieheim
Lange Straße 12, 33039 Nieheim
Tel.: 0 52 74-83 04, Fax: 0 52 74-86 72
E-Mail: tourismus@nieheim.de
www.nieheim.de
Telefonische Erreichbarkeit: 10.00–12.00 Uhr,
April–Oktober: 10.00–17.00 Uhr

PREISE (für DZ p.P. und HP):

Hotel Ambiente***S
3 Tage 265 €
oder 4 Tage 329 €



Gesund wandern ist das Eine – aber zu einer aktiven, bewussten Lebensweise gehört auch die richtige Ernährung. Die VitalWanderWelt trägt nicht nur mit therapeutischen Wanderwegen zur Fitness bei, sondern auch mit einer schmackhaften, regionalen Vitalküche.

Frische und die erstklassige Qualität der Produkte sind wichtige Voraussetzungen für die gesunde Küche. Und hier bietet der Teutoburger Wald die besten Voraussetzungen. Knackiges Gemüse der Saison, Kartoffeln und Getreide sowie fangfrischer

Fisch aus den Flüssen und Teichen der Region werden von erfahrenen Köchen serviert. Kräuter und Obst aus dem Garten ergänzen das Angebot. Dazu trinkt der gesundheitsbewusste Gourmet Mineralwasser aus den vielen natürlichen Quellen, das mit seinen Mineralien und Spurenelementen die gesunde Ernährung unterstützt. Für den heilsamen, durststillenden Schluck zwischendurch stehen dem Wanderer die Trinkbrunnen in den Kuranlagen zur Verfügung. Tipps und Rezepte zum Mitnehmen aus dem Heilgarten Deutschlands – mit diesem Souvenir machen Sie auch zu Hause Eindruck.



Westfalen Culinarium in Nieheim



HalleWestfalen

HERZ AKTIV⁴ – HERZÜBERWACHT UNTERWEGS



Testen Sie Ihre Fitness und erleben Sie, wie aktiv Sie sein dürfen. In Zusammenarbeit mit dem Herz- und Diabeteszentrum NRW Bad Oeynhausen erstellt das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness SALUTO einen individuellen Trainingsplan – und Sie genießen ein einzigartiges Urlaubsprogramm, mit dem Sie sich „fit statt fertig“ fühlen.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Frühstück
- Begleitete Wanderung mit telemedizinischer Betreuung
- Gesundheitsvortrag (ca. 60 Min)
- Individuelles Beratungs- und Abschlussgespräch
- Medical Fitness Check
- Unbegrenzte Teilnahme am SALUTO-Kursprogramm, z.B. Pilates, Rücken-Fitness, Indoor Cycling, Aqua-Fitness
- Karten- und Informationsmaterial

Optional buchbar

- Halbpension
- Beauty & Spa-Angebote im Gerry Weber Sportpark Hotel
- Führungen und Ausflüge

REISEZEIT:

April bis Oktober 2012 (Termine auf Anfrage)

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Hotel Hollmann***, Tel.: 0 52 01-8 11 80
E-Mail: info@hotelhollmann.de
www.hotelhollmann.de

Landhotel Jäckel***S, Tel.: 0 52 01-97 13 30
E-Mail: info@landhotel-jaeckel.de
www.landhotel-jaeckel.de

Gerry Weber Sportparkhotel****, Tel.: 0 52 01-89 90
E-Mail: infohotel@gerryweber-world.de
www.gerryweber-sportparkhotel.de

PREISE (für DZ p.P. und ÜF):

Hotel Hollmann***, ab 469 €
Landhotel Jäckel***S, ab 497 €
Gerry Weber Sportparkhotel****, ab 559 €

AB 469 €
p.P. im DZ

Mindestteilnehmerzahl:
8 Personen

Bad Meinberg STRESSABBAU MIT BEWEGUNG



Im Staatsbad Meinberg kommen Sie zur Ruhe, finden Ihr Gleichgewicht wieder und schöpfen neue Kraft beim Wandern. Gegen Alltagsstress und Verspannungen helfen der Besuch der Meersalzgrotte, Schwimmen oder die Relaxmassage.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Halbpension
- 2 x Wanderung
- Besuch der Meersalzgrotte (ca. 45 Min.)
- Schwimmen inklusive Badehaus (Tageskarte)
- Wellness-Massage (ca. 20 Min.)
- Informationsmaterial und Wanderkarte

REISEZEIT:

Januar bis Dezember 2012, Anreise Freitag

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Staatsbad Meinberg GmbH
Parkstraße 17, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 0 52 34-90 10, Fax: 0 52 34-9 01-217
E-Mail: info@staatsbad-meinberg.de, www.staatsbad-meinberg.de
Telefonische Erreichbarkeit: Mo.–Do. 8.00–16.00 Uhr
und Fr. 8.00–15.00 Uhr

PREISE (für DZ p.P. und HP):

Gästehaus Kehne, ab 150 €
Gästehaus Spieker G***, ab 156 €
Hotel-Pension Stibbe, ab 166 €
Quality Vital Hotel zum Stern****, ab 176 €

Mindestteilnehmerzahl:
4 Personen

AB 150 €
p.P. im DZ



Bad Wünnenberg WANDERZEIT ZU ZWEIT



Lernen Sie unter fachlicher Anleitung die einfachen und wirkungsvollen Kneipp-Anwendungen kennen. Verbinden Sie einen Wochenendurlaub mit gesunden Vitalwanderungen auf verschiedenen Routen. Genießen Sie dabei die Ruhe der Natur – wahlweise auch mit einer Gesundheitswanderführerin.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Halbpension
- 2 x Vital-Lunchpaket
- Massage
- 2 x Kneippanwendung (15 Min.)
- GPS- Leihgerät während des Aufenthalts
- Wanderkarte, Kneippführer und Informationsmaterial
- inklusive örtliche Kurtaxe

REISEZEIT:

April bis Dezember 2012, Anreise Donnerstag oder Freitag
buchbar bis 2 Wochen vor Reisebeginn

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Bad Wünnenberg Touristik GmbH
Im Aatal 3, 33181 Bad Wünnenberg
Tel.: 0 29 53-9 98 80, Fax: 0 29 53-74 30
E-Mail: info@bad-wuennenberg.de, www.bad-wuennenberg.de
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr
und 14.00–17.00 Uhr, Sa. 10.00–12.00 Uhr

PREISE (für DZ p.P. und HP):

Landgasthof Kaiser G***, ab 209 €
Parkhotel Hegers **S, ab 249 €

AB 209 €
p.P. im DZ

Bad Holzhausen STRESS ADÉ – STRESSFREI WANDERN



Gönnen Sie sich ein aktives Entspannungswochenende. In nur wenigen Gehminuten erreichen Sie die Ortsmitte oder attraktive Wanderwege, die durch die leicht hügelige Landschaft führen. Genießen Sie das Wohlfühlpaket mit Hot-Stone- oder Aromaölmassage und Aquafitness.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Halbpension
- Wanderungen
- Hot-Stone-Massage oder Aromaölmassage (ca. 60 Min.)
- Aquafitness (30 Min.)
- Informationsmaterial und Gästekarte, inkl. Kurbeitrag

REISEZEIT:

Januar bis Dezember 2012,
10% Nachlass in der Zeit vom 1.10.–15.03.

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Landhotel Blankenstein
Dummerter Straße 40, 32361 Preußisch Oldendorf
Tel.: 0 57 42-96 97 30, Fax: 0 57 42-96 97 39
E-Mail: info@landhaus-blankenstein.de
www.landhaus-blankenstein.de
Öffnungszeiten: Mo.–So. 8.00–20.00 Uhr

PREISE (für DZ p.P. und VP):

Landhotel Blankenstein ***,
ab 157 €

Begleitperson:
102 €

AB 157 €
p.P. im DZ

MEIN TIPP: FITNESS IM ALLTAG



Wer wie ich sehr viel arbeitet und einen hektischen Alltag hat, sollte sich möglichst viel und regelmäßig bewegen. Schon ein halbstündiger flotter Spaziergang befreit den Kopf, entspannt die Muskeln und stimuliert den Kreislauf. Bewegung, zum Beispiel in der Mittagspause, bringt Körper und Geist wieder in Einklang.



Bad Meinberg**WOHLTUENDE ENTSPANNUNG MIT WANDERN**

Erleben Sie die VitalWanderWelt rund um Bad Meinberg mit allen Sinnen. Verbinden Sie Ihre Wanderungen mit Yoga-Übungen und Meditation. Entspannen können Sie sich bei Massagen und Anwendungen mit Naturmoor.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Halbpension
- 3x Entspannungswanderung (ca. 2–3 Std.), davon eine begleitete Wanderung
- 2x Doppelstunden Yoga (ca. 90 Min.)
- Schwimmen inklusive Badehaus (Tageskarte)
- Besuch der Meersalzgrotte (ca. 45 Min.)
- Naturmoor-Packung (ca. 60 Min.)
- 2x Wellness-Massage (ca. 20 Min.)
- Informationsmaterial und Wanderkarte

REISEZEIT:

Januar bis Dezember 2012, Anreise Sonntag

VERANSTALTER & BUCHUNG:

Staatsbad Meinberg GmbH
Parkstraße 17, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 0 52 34-90 10, Fax: 0 52 34-9 01-217
E-Mail: info@staatsbad-meinberg.de
www.staatsbad-meinberg.de
Telefonische Erreichbarkeit: Mo.–Do. 8.00–16.00 Uhr
und Fr. 8.00–15.00 Uhr

PREISE (für DZ p.P. und HP):

Gästehaus Kehne, ab 360 €
Gästehaus Spieker G***, ab 375 €
Hotel-Pension Stibbe, ab 400 €
Quality Vital Hotel zum Stern****, ab 425 €

Mindestteilnehmerzahl:
4 Personen

AB 360 €
p.P. im DZ

AUF EINEN BLICK – WICHTIGE BEGRIFFE IN KÜRZE

SIE BLEIBEN NICHT AUS: FACHAUSDRÜCKE PRÄGEN AUCH DAS GESUNDHEITSANGEBOT DER VITALWANDERWELT. HIER FINDEN SIE EINFACHE ERKLÄRUNGEN UND DEFINITIONEN.

A**Ärztliches Beratungsgespräch**

Es steht im Mittelpunkt jeder Therapie und Rehabilitation. Mit einem ausführlichen Anamnese-gespräch stellen Ärzte und Therapeuten den Gesundheitszustand der Teilnehmer fest.

Atemtraining

Mit speziellen Atemübungen wird die Sauerstoffaufnahme der Lunge verbessert. So kann das vegetative Nervensystem in belastenden Situationen positiv

beeinflusst werden. Diese Fähigkeiten erlernen Patienten mit Atemproblemen zum Beispiel im MZG in Bad Lippspringe oder im Staatsbad Salzuflen Vitalzentrum.

B**Begleitetes Wandern**

Auf zahlreichen Routen der VitalWanderWelt werden die Gäste auf Wunsch von Physiotherapeuten oder speziell ausgebildeten Wanderführern



begleitet, die sie in Bewegungs- oder Entspannungsübungen anleiten.

BMI – Body Mass Index

Der Body Mass Index (BMI) ist eine Messzahl zur Bewertung des Gewichts. Er berechnet sich aus dem Gewicht (kg), geteilt durch die Größe (m) im Quadrat. Gemäß der Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft bezeichnet ein BMI zwischen 18,5 und 25 das Normalgewicht. Ein Wert unter 18,5 ist als Untergewicht klassifiziert und einer über 25 als Übergewicht. Bei der Adipositas bzw. Fettleibigkeit handelt es sich um ein starkes Übergewicht mit einem BMI größer 30.



E Entspannungs-therapien

Es gibt viele Wege zur Entspannung. Unterschiedliche Therapieformen setzen hierbei verschiedene Techniken für eine Atempause von Körper und Geist ein. Dazu gehören z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Yoga. Die unterschiedlichen Arten des Yoga



Gradierwerk in Bad Salzuflen

haben eines gemeinsam: die Übungen basieren auf Körperstellungen bzw. -haltungen, die bewusst und vor allem langsam ausgeführt werden. Der Übende konzentriert sich auf seine Bewegungen und seine Körpermitte, während die gesamte Muskulatur einbezogen wird. Yoga kann nicht nur muskuläre, sondern auch psychische Verspannungen lösen und der Körper bleibt beweglich.

EKG

Die Elektrokardiographie ist ein Verfahren zur Darstellung des elektrischen Erregungsablauf am Herzen. Das mithilfe dieser Technik aufgezeichnete Signal wird als Verlaufskurve dargestellt und als Elektrokardiogramm bezeichnet. Man unterscheidet zwischen dem im Liegen angefertigten Ruhe-EKG, das nur einige Sekunden dauert, dem Belastungs-EKG, das den Anstieg

von Herzfrequenz und Blutdruck unter Belastung misst, und dem Langzeit-EKG. Das Elektrokardiogramm kann Hinweise auf Herzerkrankungen geben.

G Gradierwerk

Gradierwerke wurden ursprünglich zur Gewinnung von Salz aus natürlicher Sole eingesetzt. Ein Gradierwerk besteht aus einem Holzgerüst, das vorwiegend mit Schwarzdorn-Bündeln ausgestopft ist. Es dient dem Erhöhen des Salzgehaltes der Sole. Während diese immer wieder am Gradierwerk hinabrieselt, verdunstet das Wasser durch Sonneneinwirkung und Wind. Die Gradierwerke heute werden als Freiluft-Inhalatorium genutzt und produzieren ein meerähnliches Klima, das besonders heilsam bei Atemwegserkrankungen ist.

H Heilbad

Die Bezeichnung Heilbad ist ein in Deutschland vergebenes staatliches Prädikat für Kurorte mit medizinischen Einrichtungen für Kurmaßnahmen. Heilbäder dürfen die Bezeichnung Bad im Ortsnamen führen. Viele Kurorte der VitalWanderWelt sind staatlich anerkannte Heilbäder.



K Kneipp

Beim Gesundheitssystem des Pfarrers Sebastian Kneipp wirken die fünf Elemente Wasser, Bewegung und Sport, gesunde Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung zusammen. Die klassische Kneipp-Kur wirkt gegen akute und chronische Krankheiten und hilft, die Selbstheilungskräfte des Menschen anzuregen. Daneben bietet Kneipp Anwendungen für Gesunde, die Körper und Geist kräftigen.

M Massage

Die Massage gehört zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Dabei wird durch mechanische Einwirkung auf die Haut und die Muskulatur die Durchblutung verbessert,

Haut und Bindegewebe entspannt und die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert. In den Kur- und Therapieeinrichtungen der VitalWanderWelt werden ganz verschiedene Massagetechniken angeboten. Die Aromaölmassage verwendet ätherische Öle, die mit einem Basisöl sanft in die Haut einmassiert werden. Die Inhaltsstoffe dringen tief in die Hautschichten ein und stimulieren das Nerven-, Blut- und Lymphsystem. Zeitgleich wirkt der Duft über die Nase direkt auf den Stoffwechsel, das Gehirn und die Psyche. Die Hot Stone Massage besteht aus einer Ganzkörper-Behandlung mit warmen vulkanischen Lavasteinen (Basalt), die auf den Körper aufgelegt werden. Die glatten Lavasteine werden vor der Anwendung in etwa 60 Grad Celsius warmem Wasser erhitzt



und können die Wärme über längere Zeit speichern, die so in Form einer Thermotheapie direkt auf den Körper und bis in die verspannte Muskulatur übertragen werden kann.

Moorbad

Ein Moorbad ist ein Voll- oder Teilbad in mit Wasser vermischem Badetorf, der beispielsweise in den Mooren des Teutoburger Waldes abgebaut wird. Badetorf

ist ein wirksamer Speicher, der die Wärme im Bad langsamer als Wasser an den Körper abgibt. Wärme und Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und entspannen die Muskulatur.

N Nordic Walking

Bei dieser aus Skandinavien stammenden Ausdauersportart wird das Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt. Ursprünglich hielten sich Langläufer, Biathleten und nordische Kombinierer damit im Sommer fit. Nordic Walking kann das Risiko für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen senken.

T Telemedizin

Den entfernungsunabhängigen Austausch medizinischer Daten auf digitalem Weg in Verbindung mit darauf abgestimmten medizinischen Konzepten bezeichnet man als Telemedizin. Die Voraussetzung ist ein hohes Maß an medizinischer und technischer Kompetenz, wie man sie zum Beispiel im Institut für angewandte Telemedizin IFAT in Bad Oeynhausen findet.

W Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles, Rücken und Gelenke stärkendes Bewegungstraining im Wasser, das auch das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Die gymnastischen Übungen werden meist in ca. 1,20 m tiefem Wasser durchgeführt, so dass auch unsichere Schwimmer oder ältere Menschen problemlos daran teilnehmen können.

AKTIV GEGEN STRESS IN BAD HOLZHAUSEN



Am Fuße des Wiehengebirges im Norden des Teutoburger Waldes liegt das staatlich anerkannte Heilbad. Das Wasser aus fünf Quellen wird für Kneipp'sche Anwendungen, Bade-Trinkkuren oder Bewegungsbäder genutzt. Die Lieblingsbeschäftigung der Gäste in Bad Holzhausen ist aber das Wandern. Die positive Wirkung des Natur- und Gesundheitssports auf das körperliche und seelische Wohlbefinden erleben sie auf den angelegten Vitalwanderwegen. Informationstafeln auf den vier Touren, von eben bis leicht hügelig, geben Tipps gegen Stress und Erschöpfung und für den Umgang mit Tinnitus. An den „Natur-Hörstationen“ können Wanderer ihre Ohren schulen sowie die Konzentration fördern.

BLICK AUFS HERZ IN BAD OEYNHAUSEN WÄLDERN UND PARKS



Mit der Entdeckung einer Solequelle vor 150 Jahren hat Freiherr von Oeynhausen die Kurtradition des Heilbades begründet. Heute zeichnet sich Bad Oeynhausen als Kompetenzzentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und durch hochwertige Kulturangebote aus. Für Gesundheitsurlauber, die Wert auf medizinische Betreuung legen, wurden die Vitalwanderangebote vor Ort entwickelt. Auf gut begehbaren Wanderwegen durch den Kurpark und die Stadtwälder Bad Oeynhausens können sich Wanderer telemedizinisch überwachen lassen. Schautafeln helfen dabei, das richtige Wandertempo zu finden.



WANDERN UND ABNEHMEN IN BAD SALZUFLEN



Berühmt ist das Staatsbad Salzuflen für seine Gradierwerke, über die jeden Tag bis zu 600.000 Liter Sole rieseln. Früher wurde so Salz gewonnen, heute nutzen Urlaubsgäste die zu feinem Nebel zerstäubte Sole, um in meerähnlichem Klima tief durchzuatmen. Das tun sie auch auf den beiden Vitalwanderwegen, die für untrainierte Personen bestens geeignet sind. Die fünf und acht Kilometer langen Touren durch den Kurpark, das Salztal und die umliegenden Wälder sind meist eben und lassen sich abkürzen. Leichte Steigungen und Fitnessstationen entlang der Wege sorgen für die kleine Herausforderung. Der angenehme Nebeneffekt: Ausdauerndes Wandern ist ein hervorragender Sport, um überflüssige Pfunde loszuwerden.

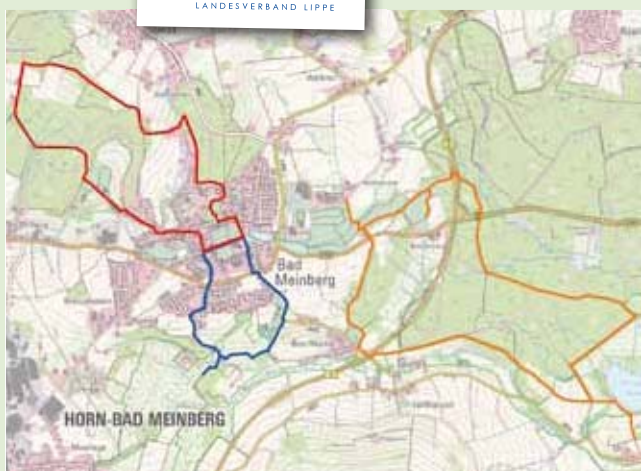
THERAPEUTISCHES WANDERN „MIT HERZ“ IN HALLEWESTFALEN



Das ostwestfälische Halle mit seiner von Fachwerkhäusern geprägten Innenstadt ist ebenso historisch wie modern: sportlicher Anziehungspunkt ist die „Gerry Weber World“ mit Sportpark, Hotel und Event & Convention Center. Im Sportpark befindet sich das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness „Saluto“. Bestandteil der dort angebotenen Präventionsprogramme, die die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Teilnehmer verbessern sollen, sind Wanderungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen. Therapeuten begleiten die Wanderer, motivieren zu speziellen Trainingseinheiten und geben zahlreiche Informationen über gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag.

MIT YOGA, MOOR UND VIEL NATUR ENTSPANNEN IN BAD MEINBERG

Wer sich beim Wandern auf die Lehren des Yoga richtig einlässt, für den kann diese aktive Entspannung ein zentrierendes und erfüllendes Erlebnis werden. Nahe der ehemaligen Residenzstadt Detmold im Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge liegt eines der bedeutendsten Moor- und Mineralheilbäder Deutschlands. Im Staatsbad Meinberg wird seit Jahrhunderten mit Schwefelmoor und Mineralquellen das Immunsystem in Bestform gebracht. Gestresste Menschen finden Ruhe und Entspannung auf den Rundwanderwegen mit Stationen zu Yoga-, Atem-, Meditations- und Konzentrationsübungen. Die gut markierten Vitalwandertouren zum Moor und durch die Wälder dauern zwischen zwei und dreieinhalb Stunden.



BEWEGUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG IN NIEHEIM



Die wohl bekannteste Attraktion des heilklimatischen Kurortes ist das Westfalen Culinarium mit seinen vier Museen, in denen die kulinarische Vielfalt der Region zu erleben ist. Die Ernährungsberatung mit praktischen Tipps und Rezepten für zu Hause zählt zu den interessanten Angeboten für Urlauber, die in Nieheim etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Die Lust aufs Wandern kommt von selbst in der schönen Natur zwischen Eggegebirge und Weserbergland. Auf vier Wanderwegen, mit Streckenlängen zwischen sieben und zehn Kilometern, kann die Landschaft rund um Nieheim und Merlsheim neu entdeckt werden. Unterwegs erfahren Wanderer, wie sie Übergewicht, Bluthochdruck oder Osteoporose vorbeugen können.

TIEF DURCHATMEN IM GRÜNEN BAD LIPPSPRINGE



Die windgeschützte Lage am Westrand des Eggegebirges macht das staatlich anerkannte Heilbad und den heilklimatischen Kurort der Premium Class zum Ziel für Menschen mit Atemwegserkrankungen. Speziell für sie hat Bad Lippspringe neue Wanderwege mit Erlebnisstationen eingerichtet. Dort werden Atem- und Entspannungstechniken vorgestellt sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen angeleitet. Gesundheitsurlauber haben je nach Kondition und Lust die Wahl zwischen kürzeren Spaziergängen von maximal zwei Kilometern und kleinen Wanderungen von vier bis sieben Kilometern. Die ebenen Wanderwege mit vielen Abkürzungsmöglichkeiten führen stadtnah durch die Kurparks und den Kurwald.

WANDERN ALS HERZENSGANGELEGENHEIT IN BAD DRIBURG

Als „bestes Heilbad in NRW“ wurde das Moor- und Mineralheilbad Bad Driburg ausgezeichnet. Das einzige Privatheilbad befindet sich seit Generationen im Besitz der Grafen von Oeynhausen-Sierstorff, die das mehrfach prämierte Ensemble aus Architektur und Parkanlagen bewahren und weiterentwickeln. Das umfangreiche Wanderangebot in Bad Driburg wurde 2010 um vier landschaftlich attraktive Vitalwanderwege erweitert. Schautafeln klären über die gesundheitlichen Vorteile des Wanderns auf und geben Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Bewegungs- und Entspannungsübungen, speziell zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems, laden zum aktiven Mitmachen ein. Auf der Wanderung lassen sich sogar Hinweise auf Bad Driburgs berühmte Gäste Friedrich Hölderlin und Annette von Droste-Hülshoff entdecken.



KNEIPPANWENDUNGEN KRÄFTIGEN DAS HERZ IN BAD WÜNNENBERG



Wasser fließt mehr als genug im Kneipp-Heilbad und Luftkurort im Süden des Paderborner Landes. Die Aabach-Talsperre, der Kurpark und das Naturerlebnis Aatal mit Paddelteich und Kneipp-Oase machen Bad Wünnenberg zu einem idyllischen Ort für erholsame Ferien. Die VitalWanderWelt kombiniert auf drei abwechslungsreichen Wegen Wandern mit ganzheitlicher Kneipp-Therapie. An den Kneippanlagen entlang der vielseitigen Routen werden Wasseranwendungen erklärt, die während der Wandertouren gleich in die Praxis umgesetzt werden können.



HALLEWESTFALEN



BAD MEINBERG



NIEHEIM



BAD LIPPSPRINGE



BAD DRIBURG



BAD WÜNNENBERG

ANGEBOTE NACH THEMEN

Die Piktogramme geben Ihnen einen schnellen Überblick über die gesundheitlichen Schwerpunktthemen der Pauschalangebote. So buchen Sie ganz einfach das Richtige für Ihr Wohlbefinden oder die Therapie Ihrer Krankheit. Hier die Erklärungen in Kürze:

HERZ

ATEMWEGE

ÜBERGEWICHT

TINNITUS

STRESS

ERNÄHRUNG

Viele Krankenkassen zahlen für die Teilnahme an Gesundheitskursen einen Zuschuss bis zu einem Maximalbeitrag. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihnen eine Erstattung der Kurskosten gewährt werden kann.

ORTE DER TEUTO VITALWANDERWELT



BAD HOLZHAUSEN



BAD OEYNHAUSEN



BAD SALZUFLEN



KONTAKT

Teutoburger Wald Tourismus
Jahnplatz 5, 33602 Bielefeld
Tel.: 05 21-9 67 33-25
Fax: 05 21-9 67 33-19
info@vitalwanderwelt.de
www.vitalwanderwelt.de



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft, Energie,
Bauen, Wohnen und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



URLAUBSREGION TEUTOBURGER WALD

Lage in Deutschland



IMPRESSUM

Herausgeber: OstWestfalenLippe Marketing GmbH,
Jahnplatz 5, 33602 Bielefeld

Tel.: 05 21-9 67 33-0, Fax: 05 21-9 67 33-19

info@ostwestfalen-lippe.de

Redaktion: Ronald Claaßen

V.i.S.d.P.: Herbert Weber, Geschäftsführer

Text: Detlef Arlt

Gestaltung: www.upadvertising.com

Fotos: OstWestfalenLippe Marketing GmbH / A. Hub (Titel), OWL M / T. Conrad (S. 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 19, 20, 22, 24), OWL M / M. Schrumpf (S. 3, 5, 10), OWL M / S. Freitag (S. 8), OWL M (S. 7, 15), Shutterstock (S. 4, 5, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 21, 22, 23, 24), Birgit Lechtermann (S. 3, 21), Bali Therme GmbH & Co KG (S. 9), IFAT / W. Krüper (Dr. Körtke, S. 10), VitaSol Therme GmbH (S. 12), Park Klinik Bad Hermannsborn GmbH & Co. KG (S. 14, 17), Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH (S. 11, Klapper), Staatsbad Salzuflen GmbH (S. 23, Klapper), Stadt Nieheim (S. 19, Klapper), Bad Driburger Touristik GmbH / Touristik-Preußisch Oldendorf / Stadt Halle (Westf.) / Staatsbad Meinberg GmbH / Stadt Nieheim / Bad Lippspringe Marketing GmbH / Bad Wünnenberg Touristik GmbH (Ortsfotos auf Klapper)

Kartengrundlage: Geobasisdaten © Land NRW, Bonn, 16376/2010 und 23052/2010

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck von Beiträgen
und Abbildungen nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Stand: Januar 2012

www.teutoburgerwald.de