

Schwung nehmen - Wanderweg Merlsheim



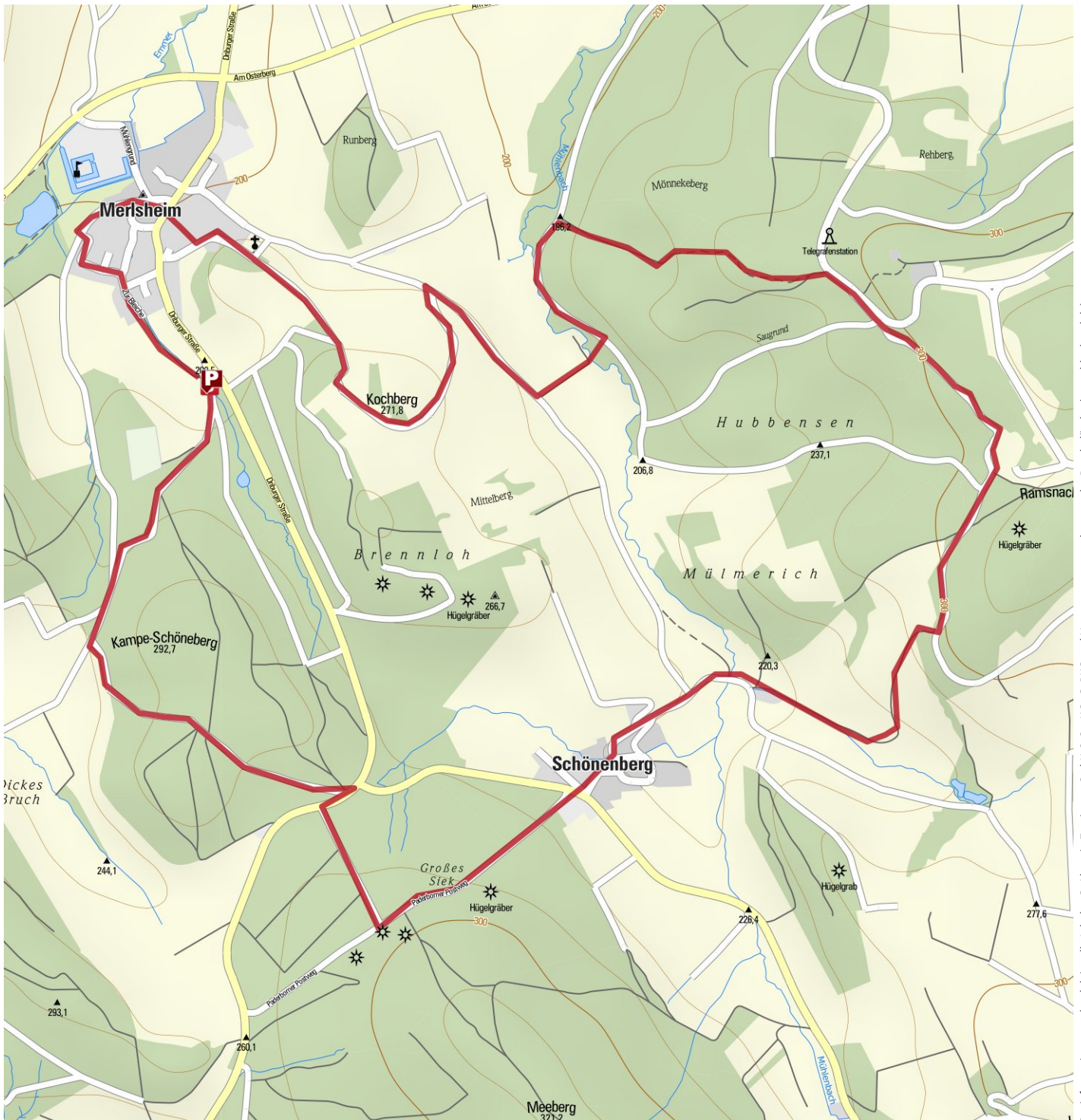
Gütesiegel: STANDARD
Bewertungen: ★ ★ ★ ★ ★ (0)
Erlebnis: ★ ★ ★ ★ ★
Landschaft: ★ ★ ★ ★ ★

Länge: 10,3 km
Höhenmeter: ▲ 313 m
 ▼ 314 m
Zeit: 2:30-3:30 h

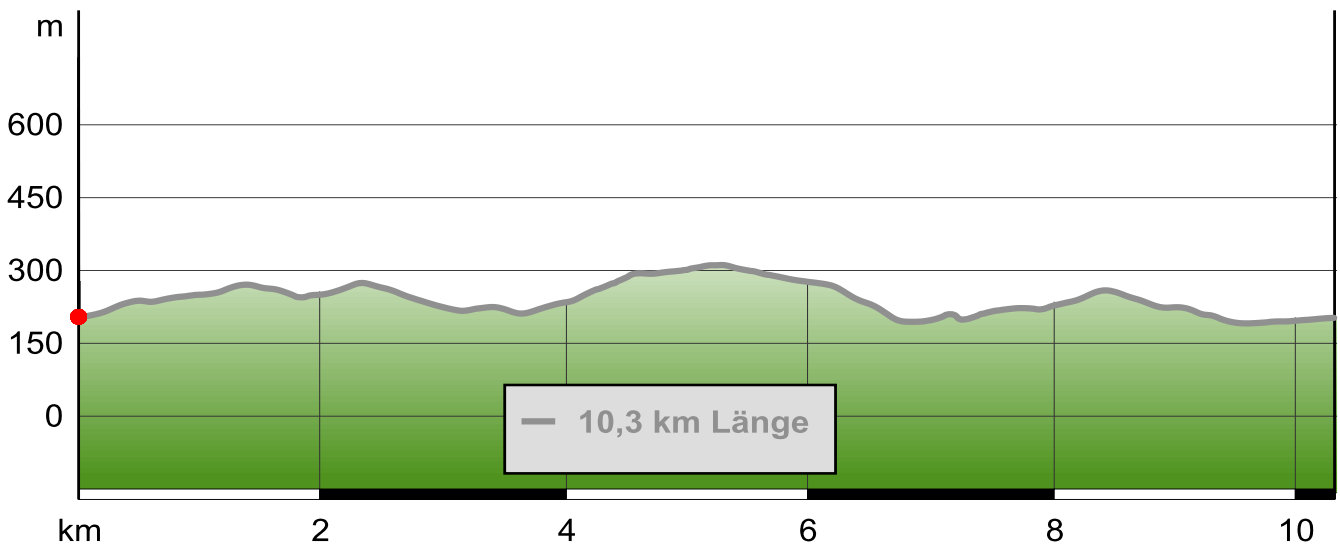
Schwierigkeit: **mittel**
Kondition: ★ ★ ★ ★ ★
Technik: ★ ★ ★ ★ ★

Beste Jahreszeit:

J F M A M J J A S O N D



Schwung nehmen - Wanderweg Merlsheim



Beschreibung

Kurzbeschreibung

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.

Beschreibung

Die VitalWanderWelt in Nieheim - 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 Einkehrmöglichkeiten. Denken Sie daran, ausreichend Getränke wie Wasser, Fruchtsaftchorlen oder Kräutertees einzupacken. Für den kleinen Hunger unterwegs sind Vollkornprodukte mit magerem Aufschnitt, Obst, Trockenfrüchte, Nüsse, Gemüse, Joghurt oder ein gekochtes Ei ideal.

Start der Tour

Wanderparkplatz Merlsheim

Wegbeschreibung

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

Ausrüstung

Wetterabhängige Kleidung und festes Schuhwerk

Anfahrt

A33 nach Paderborn, B64 nach Bad Driburg, weiter auf L951 nach Merlsheim, Am Osterberg auf die L755 nach Nieheim

Parken

Wanderparkplatz Merlsheim (L 951, Driburger Straße)

Öffentliche Verkehrsmittel

Nieheim wird von den Linien 230 Stadtverkehr, Nieheim-Himmighausen/Sommersell-Nieheim, Nieheim-Sommersell-Nieheim, 575 Bad Driburg - Nieheim, Nieheim - Bad Driburg, 580 Brakel - Nieheim, Nieheim - Brakel 583 Nieheim - Steinheim, Steinheim - Nieheim und 584 Marienmünster-Vörden - Nieheim, Nieheim - Marienmünster-Vörden angefahren.

Weitere Infos / Links

www.vitalwanderwelt.de

www.nieheim.de

Eigenschaften



aussichtsreich



Rundtour



Heilklima

Interessante Punkte



Merlsheim

Schwung nehmen - Wanderweg Merlsheim

Autor und Quelle

Autor: Projektbüro VitalWanderWelt

Erstellt: 01.03.2011

Geändert: 13.05.2011

Quelle: OstWestfalenLippe Marketing GmbH

<http://www.teutoburgerwald.de>



Bilder



Markierungszeichen VitalWanderWelt rot

Autor: Projektbüro VitalWanderWelt