

Wanderfibel

Wanderstern der Hermannshöhen

www.hornbadmeinberg.de



für teutonische
Gipfelstürmer

Nordkap 2.150 km	Europawanderweg E1 2.250 km	Söllien 2.250 km
Kloster / Köben 2.350 km	Deutsche Aileenstraße 40 km	Hoxter 40 km
Calais 650 km	Europaradweg R1 650 km	St. Petersburg 2.100 km
Externsteine 303 km	Eggeweg 156 km	Marsberg 156 km
Kanten 148 km	Römer-Lippe-Route 12 km	Detmold 12 km
Rheine 239 km	Hermannsweg H 11 km	Leonoldstal 11 km
Bremen 307 km	Straße der Weserrenaissance 161 km	Hann. Münden 161 km
Bremen 307 km	BahnRadRoute Lippe-Weser 42 km	Paderborn 42 km
Detmold 10 km	Niedersachsenweg X6 70 km	Hämeln 70 km
Schlangen 6 km	Runenweg X7 64 km	Porta Westfalica 64 km
Gerlimshausen 41 km	Lönspfad X10 11 km	Leonoldstal 11 km
Bad Lippspringe 29 km	Bäderweg 26 km	Bad Driburg 26 km
Bad Oeynhäusen 70 km	Werre-Radweg 70 km	Bad Meinberg 70 km
Blomberg 68 km	Lippischer Pilgerweg 80 km	Lüde 80 km

TOP TRAILS OF GERMANY
Deutschlands beste Wanderwege

Hermannshöhen
Deutschlands beste Wanderwege

- Hermannsweg
- Eggeweg



Gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen



Zeichenerklärung

-  Öffentlicher Nahverkehr
-  Parkplatz
-  Internetseite
-  Highlights der Tour
-  Gastronomie außerhalb der geschlossenen Ortschaften



TEUTO_Navigator

Freizeitplanung leicht gemacht - Alle touristischen Informationen des Teutoburger Waldes in einer zentralen Datenbank gebündelt und über eine interaktive Karte im Internet abrufbar. Der TEUTO_Navigator bietet - **3D Flug für jede Route** - **GPS-Track zum Download** - **PDF-Datei zum Ausdruck** Die QR-Codes auf den nächsten Seiten führen direkt zu den Wegen mit weiteren Informationen über Sehenswürdigkeiten, Gastronomie etc. - Oder Sie klicken einfach auf www.hornbadmeinberg.de > **erleben & wohlfühlen** > **Sport** > **Naturwandern TeutoNavi**



Hier finden Sie die Angebote in Horn-Bad Meinberg.

Liebe Wanderfreunde,

dort, wo Urlaub auf Gesundheit trifft, wo es ein Miteinander von Natur und Kultur gibt, das Weserbergland nicht weit ist, an den Füßen von Teutoburger Wald und Eggegebirge, da liegt Horn-Bad Meinberg. Unsere Stadt ist idealer Startpunkt für erlebnisreiche Tageswanderungen, aber auch für den Einstieg in den Hermannsweg. Erleben Sie den verwunschenen Silberbach, blicken Sie vom Velmerstot ins Weserbergland und Sauerland oder machen Sie eine Zeitreise an unserem atemberaubenden Natur-Kulturdenkmal, den Externsteinen. Für die Menschen, die unsere Wanderwelt auf Schusters Rappen für sich erschließen wollen, haben wir diese Wanderfibel mit einem öffentlichen Zuschuss in Höhe von 50% der Kosten so entwickelt, dass wir sie Ihnen schenken dürfen. Egal, ob Sie spazieren, geruhsam wandern oder die teutonischen Gipfel stürmen wollen, für jeden ist etwas dabei.

ACHTUNG Wandern hat Nebenwirkungen: Es wirkt sich positiv auf Herz, Lunge und Kreislauf aus, es stärkt Knochen und Gelenke, es ist gut gegen Diabetes, es macht schlank, es steigert die geistige Fitness, es ist wohltuend für die Psyche und oben-drein macht es auch noch schön.

Wir wünschen Ihnen eine wanderbare Zeit auf Ihren Wegen durch unsere Landschaft.

Ludmilla Gutjahr
Geschäftsführerin
Stadtmarketing Horn-Bad Meinberg GmbH
September 2014

Unsere zehn Besten

- Hermannshöhen**
20 km: die schönste Etappe rund um die Externsteine Seite 6
- Lippischer Pilgerweg**
105 km: der Westteil Seite 8
- KlimaErlebnisWeg**
18 km: zwischen Atlantik- und Festlandklimazonen Seite 10
- Römer - Ritter - Riten**
16 km: 2000 Jahre Kulturgeschichte erwandern Seite 12
- 100 Hörnchen**
2 km: Rundgang im Historischen Stadtkern Horn Seite 14
- Der Bäderweg**
74 km: Bad Meinberg - Bad Lippspringe - Bad Driburg Seite 16
- Moor-Köche-Tour**
38 km: Wandern - Speisen - Radfahren Seite 18
- Meinberger Moormeile mit GPS-Erlebnispfad**
9 km: GPS-Erlebnispfad zum natürlichen Heilmittel Seite 20
- VitalWanderWelt**
20 km: Wandern trifft Yoga Seite 22
- Nordic Walking Zentrum**
24 km: vom Deutschen Skiverband DSV zertifiziert Seite 24
- Tipps für eine gute Wander- und Gastzeit**
Naturparkbus etc. Seite 26
www.hornbadmeinberg.de

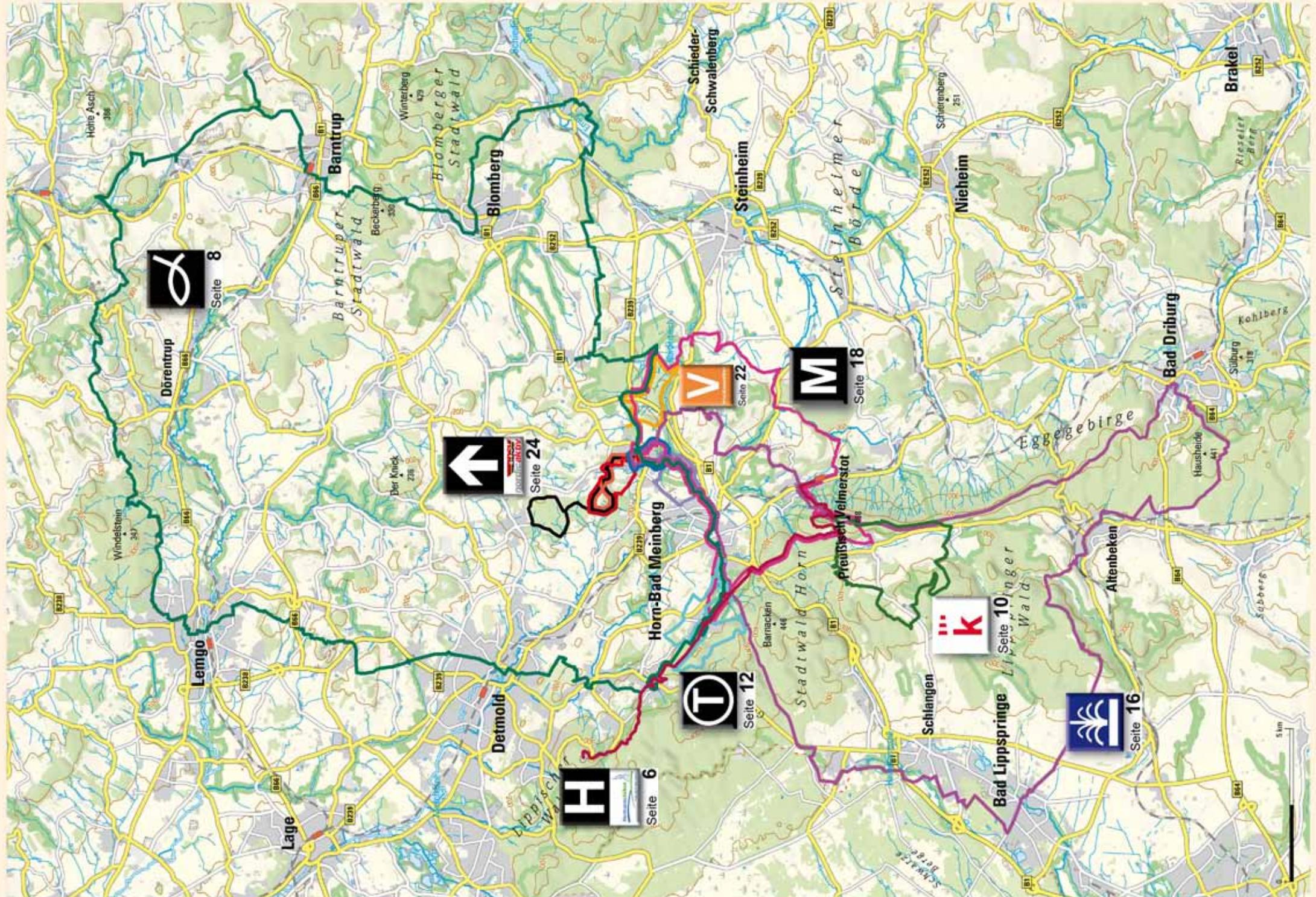


Tourist-Information

Stadtmarketing
Horn-Bad Meinberg GmbH
Allee 9
32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon +49 (0)5234 98903
Telefax +49 (0)5234 9577
E-Mail
stadtmarketing
@horn-badmeinberg.de
Internet
www.hornbadmeinberg.de

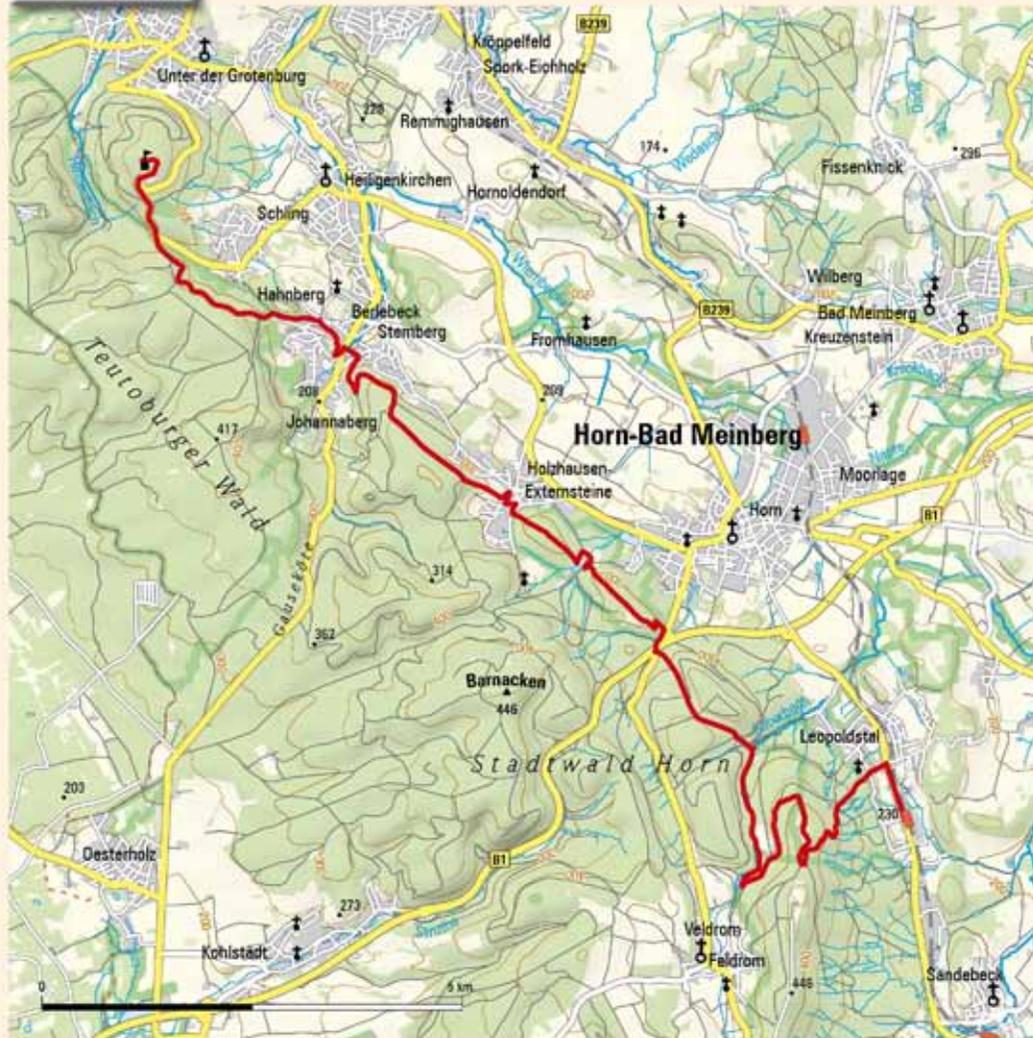
Öffnungszeiten
von April bis Oktober
Dienstag bis Freitag
10:00-18:00 Uhr
Samstag
10:00-13:00 Uhr
von November bis März
Dienstag bis Freitag
10:00-17:00 Uhr
An Sonn- und Feiertagen
ist das Büro geschlossen!







Etappe von Detmold bis Horn-Bad Meinberg - Übersicht auf der Rückseite



Gütesiegel	Standard	Länge	20,1 km	Schwierigkeit	schwer
Erlebnis	★★★★★	Höhenmeter	▲ 632 m	Kondition	★★★★★
Landschaft	★★★★★		▼ 785 m	Technik	★★★
	Dauer		6:00-7:00 h		

Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346

Hermannshöhen



Einzigartig ist die Kombination von Kultur und Natur. Sie erwandern den kompletten Kamm des Höhenzuges und genießen phänomenale Aussichten.

Ina Bohlken
Projektmanagerin Hermannshöhen



Ein kleines und doch ein weites Land, das nur scheinbar von den Bergketten des Teutoburger Waldes, der Egge und des Weserberglandes begrenzt wird. Der Himmel wölbt sich weit über den Ebenen und Waldeshöhen und lässt die Wolken in die Ferne ziehen. Eingebettet zwischen Westfälischer Bucht und Norddeutscher Tiefebene erhebt sich der Teutoburger Wald, auf dessen Höhen sich der Hermannsweg von Rheine bis zum Eggegebirge und von dort nach der Verschmelzung

mit dem Eggeweg bis Obermarsberg erstreckt. Uraltes Kulturland öffnet sich dem staunenden Blick des Wanderers. Historische Stätten laden zum Abzweigen vom Wege und zum Verweilen ein. Die Hermannshöhen folgen alten Handelswegen, auf denen der Wanderer fühlt, dass er auf den Spuren der Ahnen wandelt und sicherlich schon manch römischer Legionär oder sächsischer Händler unter dem einen oder anderen Aufstieg geschwitzt hat. Eine interessante Reisegesellschaft.



Lippische Velmerstol

www.hornbadmeinberg.de

Etappe der Hermannshöhen

Start:

Hermannsdenkmal



Detmold, Hermannsdenkmal

Ziel:

Leopoldstal



Leopoldstal, Bahnhof



www.hermannshoehen.de



Hermannsdenkmal
Adlerwarte
Externsteine
Silberbachtal
Lippische Velmerstol



Gastronomie am Hermann
Café Haus Hangstein
Felsenwirt Externsteine
Restaurant Waldschlößchen
Waldhotel Silbermühle



Gütesiegel	Standard	Länge	105,3 km	Schwierigkeit	schwer
Erlebnis	★★★★★	Höhenmeter	▲ 2414 m	Kondition	★★★★★
Landschaft	★★★★★		▼ 2414 m	Technik	★★★★
		Dauer	28:08 h		

Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346

Lippischer Pilgerweg



*Es muss nicht immer
Santiago de Compostella sein.
Auch in Lippe ist der
Weg das Ziel
- und es ist ein schöner Weg.*

Cornelia Müller-Hisje
Gästeführerin



Auf der Suche nach innerer Ruhe, losgelöst vom Moloch des Alltags, der einen immer größer werdenden Anteil an Zeit und Lebensqualität einfordert, unterwegs auf dem Weg zu sich selbst, zu Gott. Der Weg mag unterschiedlich sein, die Motivation ist dieselbe. Natur und Kultur, die Begegnung mit der Stille, mit der Geschichte der Region und jeden Tag einem neuen Ziel entgegen, ohne Hast, ohne Leistungsdruck. Zwei unterschiedlich lange Pilgerstrecken, die in angenehme

Tagestouren unterteilt sind, laden ein zu einer aktiven Entschleunigung des Lebens. Acht, fünf oder nur ein Tag, an denen der Wanderer wie in alter Zeit unterwegs ist. Wer nicht alleine wandern möchte, kann einen geschulten Begleiter mitnehmen, der dem Tag einen schon fast liturgischen Rhythmus gibt: Zeiten des Schweigens, der Meditation, des Austauschs, Lieder, Gebete, Geschichten. Vergessene Rituale der Menschheitsgeschichte leben bei diesem Weg neu auf.



St. Nicolai



www.hornbadmeinberg.de

Rundwanderweg in sieben Etappen

**Etappenstart und Ziel:
Bad Meinberg
Historischer Kurpark**



Bad Meinberg
Heinrich-Drake-Platz



Bad Meinberg
Busbahnhof



www.pilgern-in-lippe.de



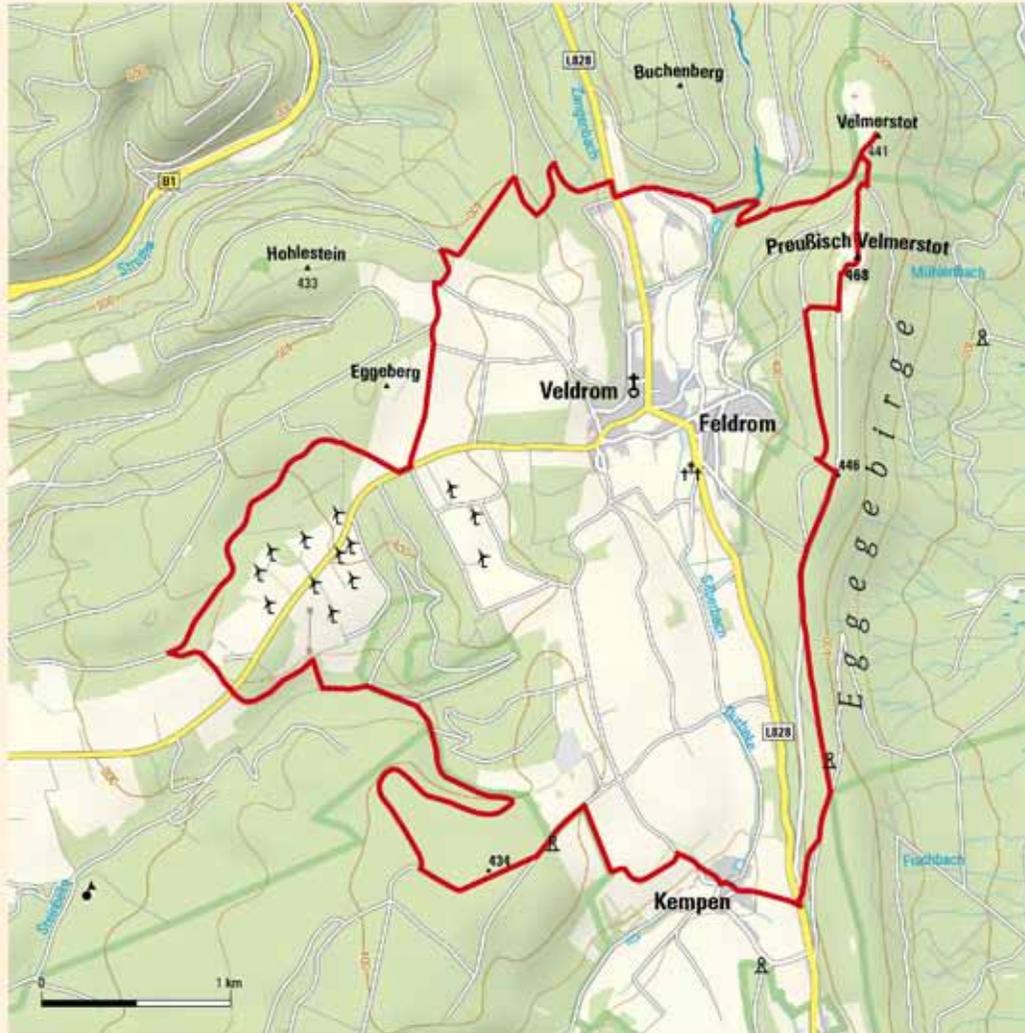
Historische Stadtkerne
Blomberg, Barntrup, Lemgo
Detmold und Horn



Entenkrug
Hotel Zur Burg Sternberg
Felsenwirt Externsteine



KlimaErlebnisRoute



Gütesiegel	Standard	Länge	17,8 km	Schwierigkeit	schwer
Erlebnis	★★★★★	Höhenmeter	▲ 464 m	Kondition	★★★★★
Landschaft	★★★★★		▼ 464 m	Technik	★★★★
		Dauer	5:43 h		

Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346



Das Wetter – ein ständiger Gesprächsstoff! Aber was hat es damit wirklich auf sich? Ich finde, diese Route bietet optimale Möglichkeiten, mehr über das Wetter und das Klima zu erfahren, zumal der Gebirgszug großen Einfluss auf beides hat.

Wolfgang Peters
Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge

Die Welt, in der wir leben, verändert sich laufend. Teilweise, weil wir Menschen sie beeinflussen, aber auch, weil ohne unser Zutun Leben Veränderung heißt. Das idyllische Silberbachtal und der eindrucksvolle Velmerstot bilden die meteorologische Grenze zwischen dem atlantischen Meeresklima und dem aus Osten kommenden Festlandklima. Veränderungen dieser beiden Wetterblöcke schlagen sich an dieser Stelle besonders deutlich nieder. Erwandern Sie die Vielfalt und die

Wechselwirkung des Klimas auf die Natur und den Menschen. Der Blick in die Vergangenheit, die unterschiedlichen Ausprägungen des derzeitigen Klimas, doch auch die möglichen Veränderungen in der Zukunft bieten sich auf diesem landschaftlich ausgesprochen reizvollen Wanderweg Ihrem Auge und Ihrem persönlichen Empfinden dar. Die Wanderfibel unterstützt Sie beim Erwandern und liefert zusätzliche Informationen.



Traktorenmuseum

Rundwanderweg

Start und Ziel:
Veldrom



Veldrom
Wanderparkplatz Buchenberg



Veldrom
Kattenmühle



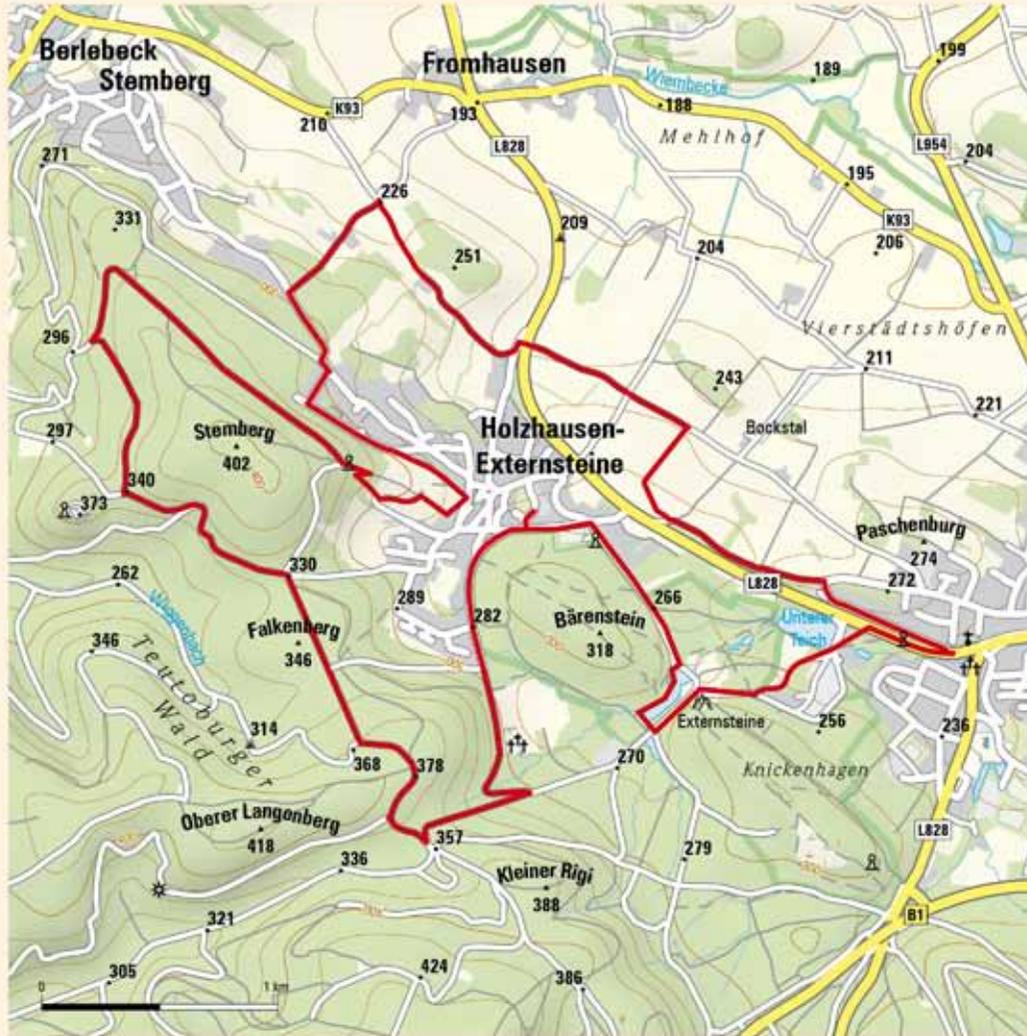
www.naturpark-teutoburgerwald.de



Lippische Velmerstot
Preußischer Velmerstot
Traktorenmuseum Kempen



Café & Restaurant
Bauerkamp



Gütesiegel	Standard	Länge	16,0 km	Schwierigkeit	mittel
Erlebnis	★★★★	Höhenmeter	▲ 408 m	Kondition	★★★
Landschaft	★★★		▼ 399 m	Technik	★★
		Dauer	4:03 h		

Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346

Römer - Ritter - Riten



Meine Heimat ist einfach schön, besonders bei einer Wanderung durch die luftigen Mischwälder und weiten Flure mit reicher Flora und Fauna.

Adolf Nagel
Gästeführer



Die Vergangenheit „überfällt“ den Wanderer auf Schritt und Tritt, denn es ist historischer Boden, auf dem er geht. Die Wälder scheinen widerzuhalten vom Klirren der Waffen und dem Schwatzen der Soldaten marschierender Truppen, vermischt mit dem Brüllen der Zugtiere, die die schweren Wagen der Bauern und Händler durch die Hohlwege ziehen. Auch manch lustiger Musikus mag hier gewandert sein, um seine Dienste auf der Falkenburg oder der Burg Horn anzubieten. Seit Urzeiten

überquerten die Menschen den Teutoburger Wald, erfrischten sich an den Quellen und staunten ob der ungeheuren Weite des Landes, das sich zu ihren Füßen ausbreitete. Zeiten des Friedens, Zeiten der Kämpfe, des Sieges und der Niederlagen, des Reichtums und der Armut. All das verbindet dieser Wanderweg, der lippische, ja europäische Geschichte repräsentiert, wie kaum ein anderer. Den Wanderer erwartet am Ende seiner Tour ein gastlicher Ort, der zum Verweilen einlädt.



Falkenburg



Grotte in den Externsteinen

Rundwanderweg

Start und Ziel:
Holzhausen-Externsteine
Kurpark



Holzhausen-Externsteine
Golfweg



Holzhausen-Externsteine
Kurpark



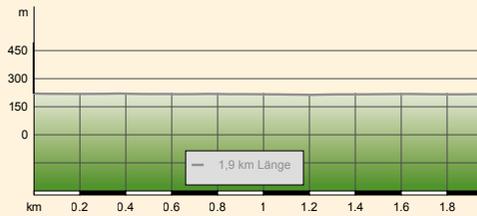
www.hornbadmeinberg.de



Externsteine
Burgruine Falkenburg
Hohlweg Hohe Egge
Vogeltaufe
Sachsentaufe



Gastronomie
in Holzhausen-Externsteine
Felsenwirt Externsteine



100 Hörnchen



Was für ein Erlebnis, mehr als 750 Jahre Stadtgeschichte auf einem bequemen Fußweg zu erleben. Meine schönsten Orte: der Marktplatz am Mittwochvormittag (dann ist Wochenmarkt), der „Pfeifenkump“ im Abendlicht und ein Besuch im Burgmuseum und in der Marktkirche.

Manfred Hütte
Stadt-Anzeiger

Start der Tour an der Burg oder am Infozentrum Externsteine. Von dort führen mehr als 100 Hörnchen in den Historischen Stadtkern Horn.

1. Burg Horn
2. Pfeifenkump
3. Kirche
4. Rathaus
5. Franz-Hausmann-Denkmal
6. Adelshof
7. Malzdarre
8. Stadthaus
9. Alte Postkutschenstation
10. Privilegierte Apotheke
11. Haus v. Rinteln
12. Amtshaus



Entfernung:
Infozentrum Externsteine
Burg Horn (1)
900 m

Die lippischen Edelherren hatten im Mittelalter schnell erkannt, dass sie die Sicherheit ihres Landes am besten durch die Gründung von Städten gewährleisten konnten. So wählte der Edelherr Bernhard III. den Ort Horn zu seiner ersten Stadtgründung, erstmals sogar mit einer Burg, die er als Herrschaftssitz nutzte. Am Hellweg, dem uralten Handels- und Heerweg gelegen, erlebte die Stadt eine frühe Blütezeit. Sie war so reich, dass sie sich in der Soester Fehde im 15. Jahrhundert freikaufen konnte und

nicht zerstört wurde. Selbst ein verheerender Stadtbrand konnte ihre reizvollen Ecken und Winkel nicht völlig zerstören. Den gelben Hörnchen folgend, erschließt sich dem Besucher die Dornröschenschönheit dieser lippischen Stadt. Das Burgmuseum überrascht mit einer gut sortierten Sammlung regionaler Besonderheiten, als da sind alt- sowie mittelsteinzeitliche Funde von den Externsteinen, mittelalterliche Waffen, Gemälde und Bildhauerarbeiten heimischer Künstler u.v.m.

Stadtrundgang mit Anbindung an die Externsteine

Start und Ziel: Horn Burg und Burgmuseum



Ausschilderung „Touristische Ziele“ Historischer Stadtkern / Burg Horn, Potthof



Horn Marktplatz



www.hornbadmeinberg.de



Burg Horn und elf weitere Sehenswürdigkeiten im Historischen Stadtkern Horn



Gastronomie in der Innenstadt



Burgmuseum



Marktplatz

Gütesiegel	Standard	Länge	1,9 km	Schwierigkeit	leicht
Erlebnis	★★★★	Höhenmeter	▲ 9 m	Kondition	★
Landschaft	★		▼ 12 m	Technik	★
		Dauer	1:15 h		

Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346

www.hornbadmeinberg.de



Gütesiegel	Standard	Länge	73,8 km	Schwierigkeit	mittel
Erlebnis	★★★★★	Höhenmeter	▲ 1278 m	Kondition	★★★★
Landschaft	★★★★★		▼ 1277 m	Technik	★★★
		Dauer	25:00-30:00 h		

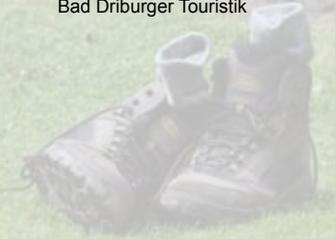
Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346

Bäderweg



Wandern hält fit! Der Bäderweg verbindet drei Heilbäder und kombiniert so die Themen Wandern und Gesundheit in bester Weise!

Sylvie Thormann
Bad Driburger Touristik



Ganze Kontinentalplatten mussten vor 70 Millionen Jahren verschoben werden, um den Heilgarten Europas entstehen zu lassen. Der Aufwand hat sich gelohnt! Bad Lippspringe im Westen, Bad Meinberg im Norden und Bad Driburg im Osten bilden ein fast gleichschenkliges Dreieck, das Gesundheitskompetenz, Wanderfreude und Lebensqualität verbindet. Ein anspruchsvoller, aber auch sehr reizvoller Wanderweg. Ein Weg, den sich ein Romantiker wie Novalis hätte

ausdenken können: märchenhaftes Silberbachtal, historische Heidelandschaft auf der Bergkuppe der lippischen Velmerstot, alte Handels- und Heerwege entlang der Bergrücken, der Ort Kempen, in dem man ein Römerlager vermutet, die fränkische Iburg, die Kulturlandschaft der Senne und immer wieder die schattenspendenden, lichtdurchfluteten Wälder. Am Zielpunkt jeweils ein der Tradition verbundenes, gleichwohl modernes Heilbad, wo der müde Wanderer ausruhen und sich erholen kann.



Bad Lippspringe



Bad Driburg

Rundwanderweg in drei Etappen

Etappenstart und Ziel:
Bad Meinberg
Historischer Kurpark



Bad Meinberg
Heinrich-Drake-Platz



Bad Meinberg
Busbahnhof



www.baederweg.de



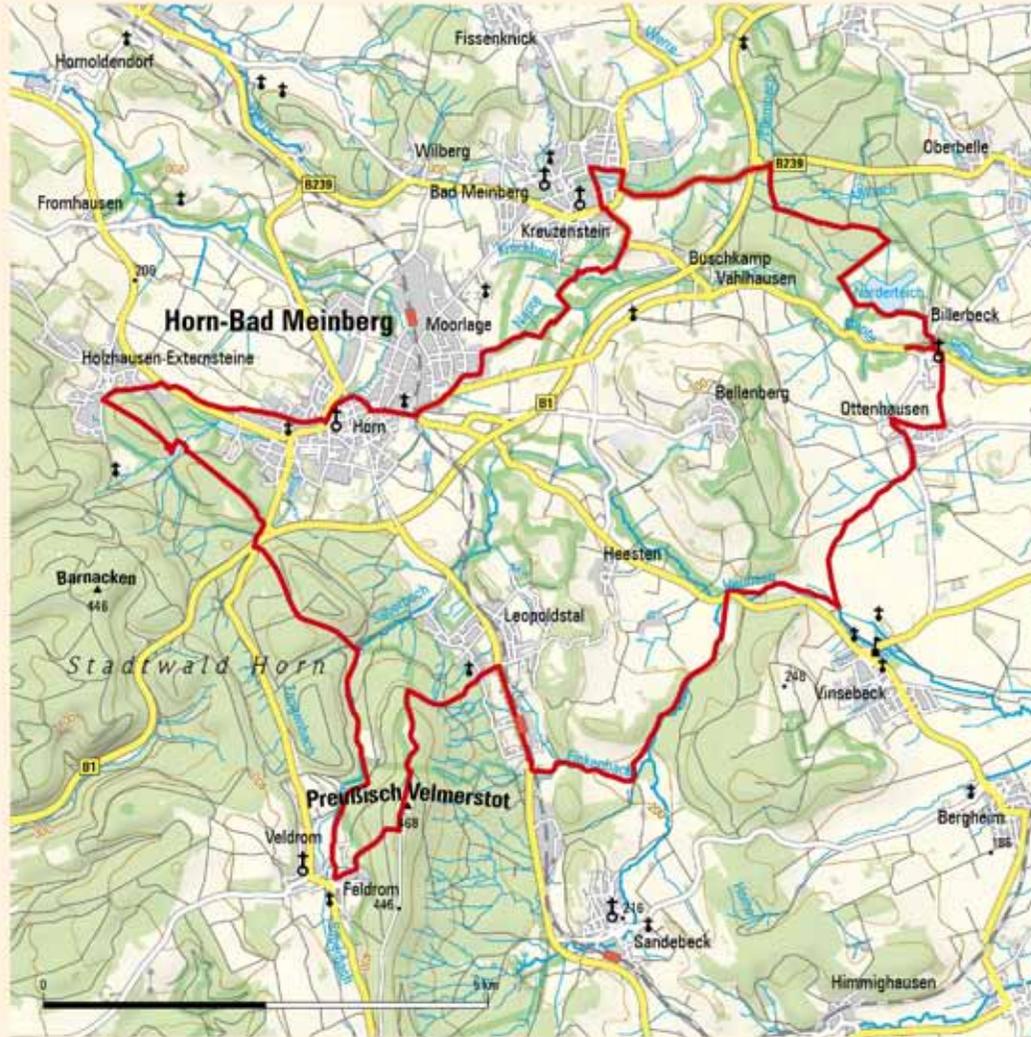
Parkanlagen in Bad Lippspringe
Bad Driburg und Bad Meinberg
Externsteine
Burgruine an der Lippequelle
Eisenbahnviadukt
Iburg Ruine
Velmerstot



Felsenwirt Externsteine
Fürstliches Forsthaus Kreuzkrug
Sachsenklause Iburg



Moor-Köche-Tour



Gütesiegel	Standard	Länge	38,0 km	Schwierigkeit	mittel
Erlebnis	★★★★★	Höhenmeter	▲ 683 m	Kondition	★★★
Landschaft	★★★★★		▼ 683 m	Technik	★★
		Dauer	8:00-9:00 h		
Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346					



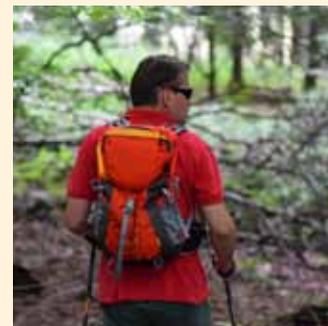
Ein Wanderweg gespickt mit den Highlights der Gegend und nach einem tollen Mittagessen kann man sich einfach aufs Rädchen setzen und rollen lassen. Genial!

Hans-H. Müller-Hisje
omh-marketing e.k.



Eine angenehme Komposition aus Wandern, Schlemmen und Radfahren ist die Tour mit dem „M“. Sie ermöglicht es dem Besucher, die Highlights des Hermannsweges, den Historischen Stadtkern von Horn und den Bad Meinberger Schatz kennenzulernen. Immer dem „M“ folgend, reihen sich die mittelalterliche Burg Horn, die mystischen Externsteine, die Aussichtspunkte der Velmerstot, Mineralwasserquellen und ein Rokocoschlösschen in Vinsebeck, ursprüngliche

bäuerliche Ortschaften wie Ottenhausen, das Naturschutzgebiet am Norderteich und der Schatz des Fürstenbades - das Moor - aneinander. Der Gast wandert, rastet, schmaust und fährt anschließend mit dem Fahrrad weiter. Er entscheidet selbst, bei welchem Moor-Koch er rasten und wohin er das Fahrrad gebracht haben möchte. Ein erlebnisreicher Tag mit viel Kultur und Natur in einer sehr abwechslungsreichen Landschaft.



www.hornbadmeinberg.de

Rundwanderweg

Start und Ziel:
Bad Meinberg
Historischer Kurpark



Bad Meinberg
Heinrich-Drake-Platz



Bad Meinberg
Busbahnhof



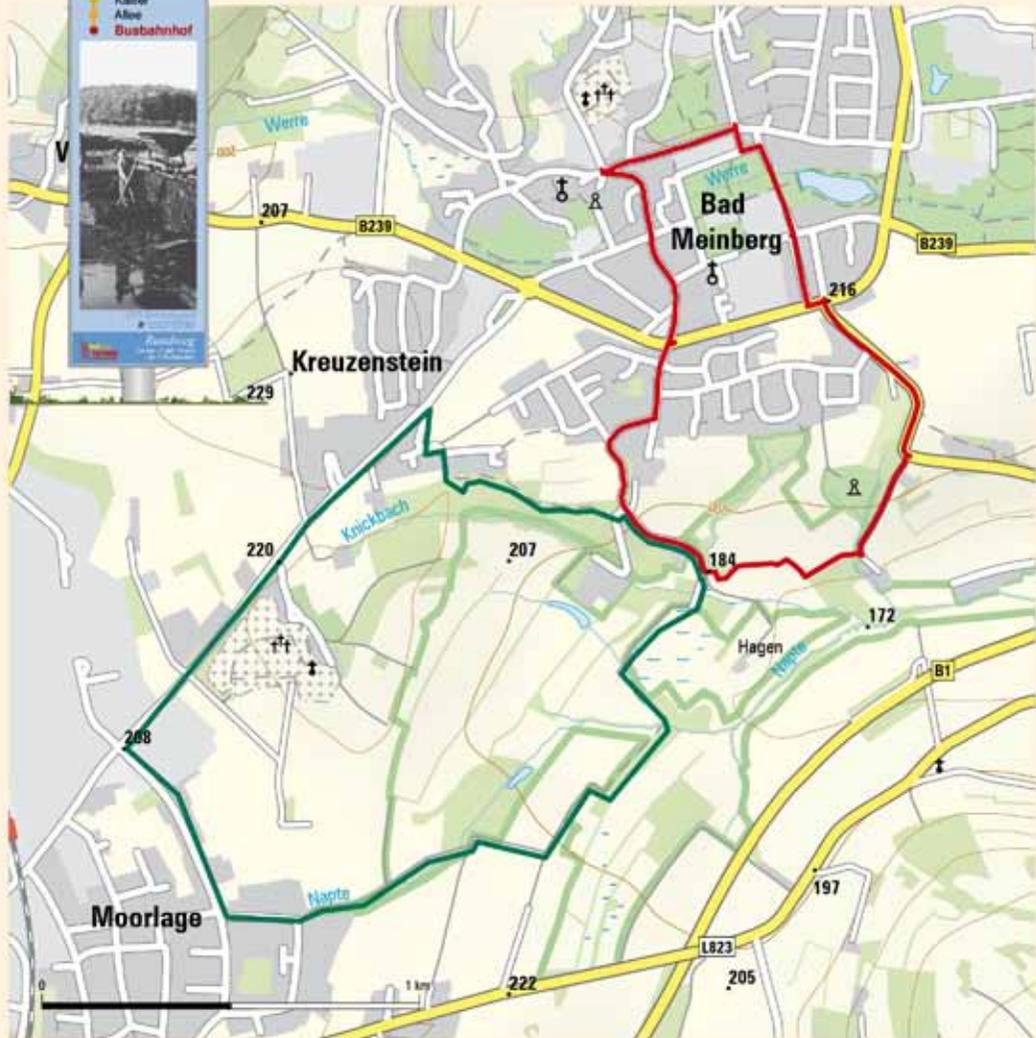
www.hornbadmeinberg.de



Moorstich
Historischer Stadtkern Horn
Externsteine
Silberbachtal
Velmerstot
Golddorf Ottenhausen
Norderteich



Die Moor-Köche



App
Download



GPS Erlebnispfad
Moor



Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346

Meinberger Moormeile



Der Weg der Moormeile führt zum Bergwerk Stinkebrink mit dem wertvollen "schwarzen Gold" Bad Meinbergs, das bereits seit 1820 wirkungsvoll angewandt wird.

Ulrike Jodeleit
zertifizierte
Natur- und Landschaftsführerin

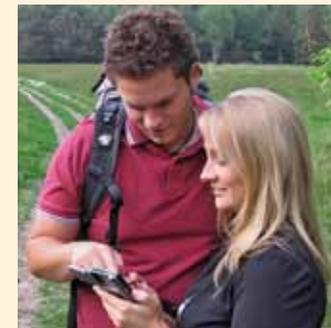
„O, schaurig ist's, übers Moor zu gehn, wenn es wimmelt vom Heiderauche, sich wie Phantome die Dünste drehn und die Ranke häkelt am Strauche, unter jedem Tritte ein Quellchen springt, wenn aus der Spalte es zischt und singt ...“ dichtete Annette von Droste-Hülshoff. Nun, diese Gedanken müssen den Besucher dieses Wanderweges nicht begleiten, wenn er den Meinberger Schatz, das Moor, kennenlernt. Es ist eine ganz besondere Landschaft, die in jeder Jahreszeit ihre mehr

oder minder versteckten Reize hat: wogendes Wollgras, fleischfressender Sonnentau und glitzernde Eistropfen. Nur 1 mm pro Jahr wächst das Moor, sodass dem Besucher plötzlich bewusst wird, wie leicht diese einzigartige Landschaft zerstört werden kann und wie wichtig es ist, sorgsam mit diesem Heilschatz der Natur umzugehen. Mag auch der „Stinkebrink“ seinen Namen zu Recht tragen, so ist es doch gerade der Schwefel, der zur besonderen Heilkraft beiträgt.



Pumpenhaus im Moor

www.hornbadmeinberg.de



Rundwanderweg

Start und Ziel:
Bad Meinberg
Busbahnhof

+
Bad Meinberg
Busbahnhof



www.hornbadmeinberg.de



Moorstich
Historischer Kurpark
Seekurpark
Bergkurpark



Gasthaus
Meinberger Schweiz

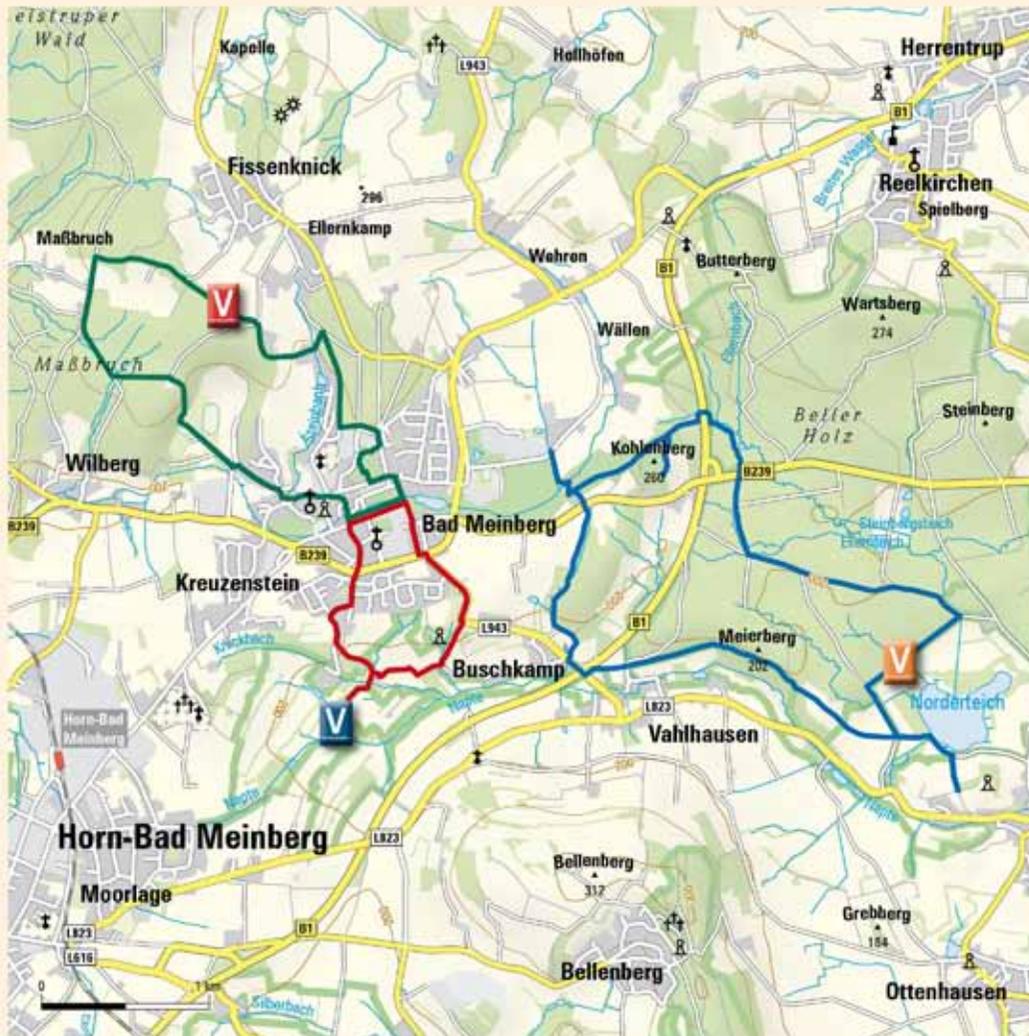
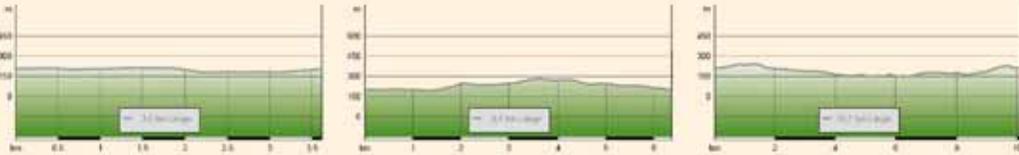
Weitere Gastronomiebetriebe
in Bad Meinberg



3,6 km

6,4 km

10,1 km



Gebührenfreie Wander-Hotline: 0800 2236346

VitalWanderWelt



Informationstafeln laden ein zu Yoga, Atemübungen und Meditation. An landschaftlich besonders reizvoll und schön gelegenen Stellen stehen Waldsofas zum Ausruhen, Verweilen und Genießen.

Petra Kirschke
Staatsbad Meinberg GmbH

Lässt der Titel „Bad“ zunächst nur die medizinische Komponente in Bad Meinberg vermuten, so wird diese jedoch ergänzt durch die Programme Wandern und Yoga. Eine dauernde Anspannung und Überforderung des Körpers führt auf lange Sicht zu Erschöpfungszuständen bis hin zum Burnout. Hier soll mit bewusster Körperwahrnehmung gegengesteuert werden. In Zusammenarbeit mit Europas größtem Yoga-Seminarhaus ist das Konzept der VitalWanderWelt in Bad Meinberg

umgesetzt worden. Die auf Schautafeln erläuterten Yogaübungen und die sanfte Wald- und Wiesenlandschaft sind die ideale Verbindung, um zur Ruhe und in die Entspannung zu kommen. Das Reaktionssystem unseres Körpers ist eine äußerst sinnvolle und bewährte Schöpfung. Doch wir müssen erst wieder lernen, auf die Warnzeichen zu achten und sie richtig zu deuten. Wir wollen wieder zurück zu unserer eigentlichen menschlichen Natur.



Historischer Kurpark

www.hornbadmeinberg.de



Norderteich

Rundwanderweg
Start und Ziel:
Bad Meinberg
Historischer Kurpark



Bad Meinberg
Heinrich-Drake-Platz



Bad Meinberg
Busbahnhof



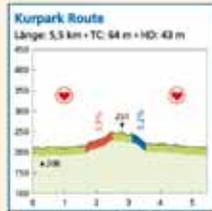
www.hornbadmeinberg.de



Historischer Kurpark
Moorstich
Norderteich



Meinberger Schweiz
Berghof Stork
Café Schauinsland
Entenkrug



Streckeninformation

- ☀️ Startpunkt mit Eingangstafel
- ❤️ Station / Tafel zum Pulsessen und Kräftigen
- 📄 Tourist-Information

Schwierigkeitsgrad der Route

- ➡️ Leichte Route
- ➡️ Mittelschwierige Route
- ➡️ Schwierige Route
- ➡️ Übungsrouten

0 250 500 750 m

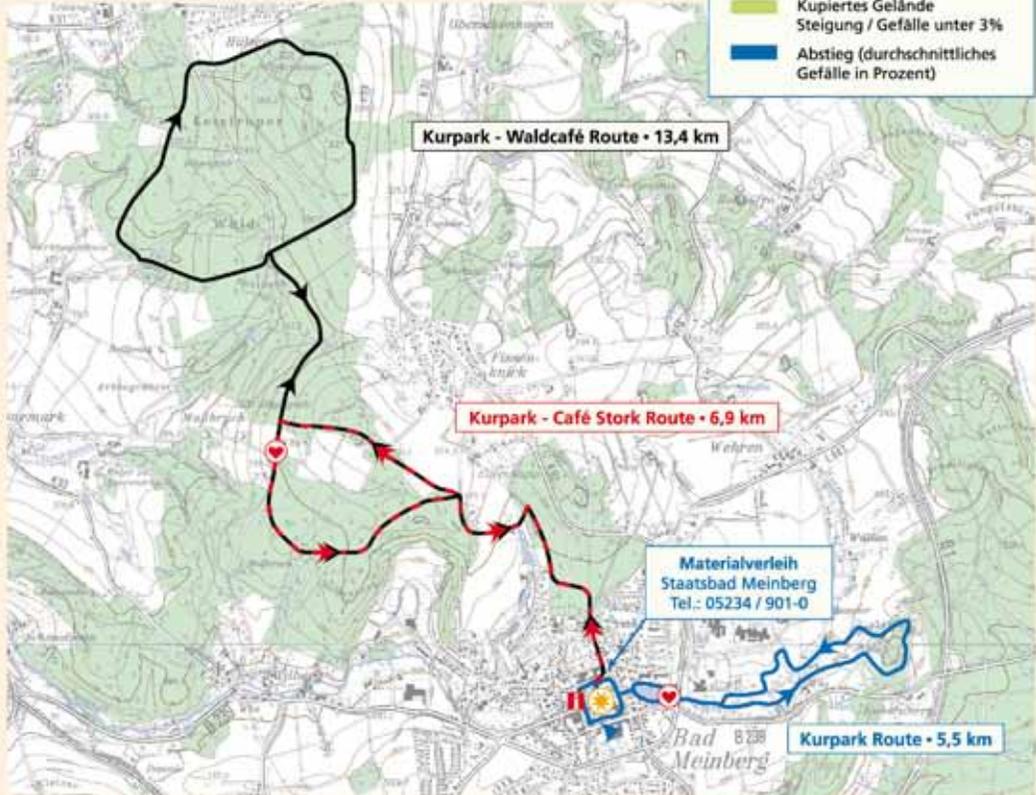
Geobasisdaten:
Landesvermessungsamt Nordrhein-Westfalen, Bonn, 2153/2005

Topographie Profile

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

- ➡️ Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- ➡️ Kuptiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- ➡️ Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)



Nordic Walking Zentrum



In der Natur mit ihren wechselnden Jahreszeiten zu sein, mich ganz der Nordic Walking Technik hinzugeben, meinen Körper in Bewegung zu haben und das, egal in welchem Tempo ich unterwegs bin, ist für mich der höchste Sportgenuss.

Monika Hoffmann-Böhme
Nordic Walking Lehrtrainerin

In Bad Meinberg bietet das vom DSV zertifizierte Nordic Walking Streckennetz ein abwechslungsreiches und ganz besonderes Naturerlebnis im Länderwaldpark Silvaticum, Seekurpark und Historischem Kurpark. Hier ist Nordic Walking, das dynamische Gehen mit zwei Stöcken, genau die richtige Sportart, um naturnah eine Vielzahl der Muskeln zu aktivieren und das Herz-Kreislaufsystem schonend zu trainieren. Die Strecke bietet sowohl dem Anfänger als auch dem ambitionierten Sportler

ein Erfolgserlebnis. Ein ganz besonderes Erlebnis ist Nordic Walking im Moorstichgelände am Stinkebrink. Beim Gehen auf federndem Moorboden kann der Weg des Moors vom Boden in die Wanne verfolgt und die historische Pumpenanlage besichtigt werden. Drei leistungsstarke Originalpumpen von Borsig aus dem Jahr 1929 faszinieren nicht nur Technikbegeisterte. Die Ruhe des Naturschutzgebietes ist ein unvergessliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele.



Rundwanderweg

**Start und Ziel:
Bad Meinberg
Historischer Kurpark**



Bad Meinberg
Heinrich-Drake-Platz



Bad Meinberg
Busbahnhof



www.hornbadmeinberg.de



Historischer Kurpark
Länderwald Silvaticum
Leistruper Wald
Opfersteine



Café Schauinsland
Berghof Stork

Impressum

Herausgeber:
Stadtmarketing
Horn-Bad Meinberg GmbH
Allee 9
32805 Horn-Bad Meinberg

Konzept:
Stadtmarketing
Horn-Bad Meinberg GmbH

Gestaltung:
cmh-marketing e.K.

Fotos:
Lippe
Tourismus & Marketing AG
Naturpark
Teutoburger Wald / Eggegebirge
Stadtmarketing
Horn-Bad Meinberg GmbH

Kartografie:
ALPSTEIN
Tourismus GmbH & Co.KG
(www.outdooractive.com/kartografie)

Deutschland: Geoinformationen
©Vermessungsverwaltungen
der Bundesländer und BKG
(www.bkg.bund.de)
Landesvermessungsamt NRW
Harald Hütte / Drucksachenwelt

Auflage:
10.000

Stand:
09/2014

Alle Angaben im Text und Kartenmaterial erfolgten nach bestem Wissen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für die Richtigkeit können wir keine Haftung übernehmen. Änderungen sind vorbehalten.

Checkliste für Ihren Wanderurlaub im Land des Hermann

- Dem Tourenplan angemessene körperliche Fitness
- Richtiges Schuhwerk, nicht zu eng und nicht von minderer Qualität
- Wollstrümpfe
- Ordentliche Tourenplanung, gerne auch mit einem GPS-Gerät
- Mitnahme von Bargeld
- Bekleidung der Jahreszeit angemessen
- Regencap
- blaues oder rotes Halstuch
- ausreichend Proviant (Müsliriegel, Obst und mindestens 1l Wasser)
- Handy mit Notrufnummern
- ein gut sitzender und der Körpergröße angepasster Wanderrucksack mit Taschenmesser, Taschenlampe, Verbandsmaterial inkl. Blasenpflaster, Trillerpfeife, Dreieckstuch, Plastiktüte ... nicht nur als Sitzunterlage
- Wanderstöcke
- Kompass zur Bewältigung genialer Abkürzungen
- ... und natürlich die obligatorische Selfie-Ausrüstung

Zertifiziert als Qualitätsbetriebe Wanderbares Deutschland

Ringhotel Waldhotel Bärenstein ****
Am Bärenstein 44
32805 Horn-Bad Meinberg
Ortsteil Holzhausen-Externsteine
Telefon +49 (0)5234 209-0
Telefax +49 (0)5234 209-269
info@hotel-baerenstein.de
www.hotel-baerenstein.de

Gästehaus Havergoh **
Brunnenstraße 67
32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon +49 (0)5234 9754
Telefax +49 (0)5234 880336
info@havergoh.de
www.havergoh.de

Hotel-Restaurant Waldschlößchen
Paderborner Str. 33
32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon +49 (0)5234 8414-0
Telefax +49 (0)5234 8414-44
waldschloss@me.com
www.vinothek-waldschloessen.de

Landhaus Blumengarten
Bangern 17+20
32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon +49 (0)5234 3186
Telefax +49 (0)5234 820420
info@landhaus-blumengarten.de
www.landhaus-blumengarten.de

Alte Schule Leopoldstal
Silbergrund 62
32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon +49 (0)5234 879091
Telefax +49 (0)5234 879089
info@alte-schule-leopoldstal.de
www.alte-schule-leopoldstal.de



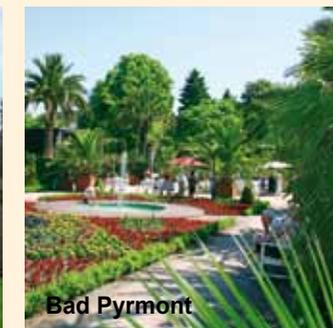
Der Naturparkbus bringt Sie von April bis Oktober zu den schönsten Sehenswürdigkeiten Lippes. Er verbindet wie an einer Perlenschnur von Detmold über Horn-Bad Meinberg, Schieder, Lügde bis nach Bad Pyrmont gleich 14 der schönsten Ausflugsziele inmitten des Naturparks Teutoburger Wald / Eggegebirge. Steigen Sie ein und aus, wo immer Sie wollen. Wandern Sie auf dem berühmten Hermannsweg oder nehmen Sie Ihr Fahrrad im Busanhänger mit.



Detmold

An Wochenenden sowie an Feiertagen verkehrt die Touristik-Linie 792 im Stundentakt. Am Bahnhof Detmold bestehen gute Anschlüsse zu anderen Buslinien sowie zur Regionalbahn nach Lage, Herford, Bielefeld, Altenbeken und Paderborn. Start und Ziel sind jeweils die Kulturstadt Detmold und Bad Pyrmont, die Stadt mit dem schönsten Kurpark Deutschlands.

Aktuelle Fahrpläne etc. unter www.naturparkbus.de



Bad Pyrmont

In London und Paris fahren die Touristiklinien im Stundentakt – bei uns auch als Naturparkbus. Sie können ein- und aussteigen so oft Sie wollen und das zwischen Detmold und Bad Pyrmont.

Achim Oberwörmeier
Kreisverkehrsgesellschaft Lippe

