

Sehenswertes auf Schritt und Tritt.

Die intakte Mittelgebirgslandschaft des Naturparks bietet sich wunderbar für ausgiebige Wanderungen an. Das ca. 2000 km umfassende Wanderwegenetz lässt sich über 120 Wanderparkplätze für jedermann problemlos erreichen. Von dort aus haben Sie die Möglichkeit, jeweils drei unterschiedlich lange Rundwanderwege zu entdecken. An den Wanderparkplätzen finden Sie auch übersichtlich gestaltete Hinweistafeln, die Ihnen den richtigen Weg weisen. Dabei gibt es für Naturliebhaber allerlei Sehenswertes zu entdecken: romantische Täler, stille Wälder und zahlreiche alte Burgen und Klöster. Für besonders Ausdauernde empfiehlt sich eine Streckenwanderung auf den Hermannshöhen. Die 225 km lange Wanderroute verbindet die bewaldeten Kämme des Eggegebirges und des Teutoburger Waldes und gehört zu den „Top Trails of Germany“, einem Verbund der zehn besten und schönsten Weitwanderwege Deutschlands. Mehr Informationen im Internet: www.hermannshoehen.de

Wandern



Nordic-Walking

Sanftes Ganzkörpertraining.

Nordic-Walking ist auf dem besten Weg zu einer neuen Volkssportart zu werden. Kein Wunder, ermöglicht dieser Sport doch allen Altersgruppen den Einstieg in ein sanftes und wohltuendes Ausdauertraining. Die Bewegungsabläufe sind leicht zu erlernen und der bewusste Stockeinsatz schult durch die diagonalen Bewegungen koordinative Fähigkeiten wie Geschicklichkeit und Körpergefühl. Zudem werden Muskulatur, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System nur schonend beansprucht und dadurch auf besonders gesunde Weise gefördert.

Im Naturpark laden zahlreiche Nordic-Walking-Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden dazu ein, sich sportlich zu betätigen und gleichzeitig die Schönheiten unserer faszinierenden Mittelgebirgslandschaft zu erkunden.

Regionale Touristeninformationen:

**Teutoburger Wald
Tourismusmarketing**
Jahnplatz 5
33602 Bielefeld
Tel. 0521 9673325
www.teutoburgerwald.de

**Lippe Tourismus
& Marketing AG**
Felix-Fechenbach-Straße 5
32756 Detmold
Tel. 05231 621020
www.land-des-hermann.de

Kulturland Kreis Höxter
Corveyer Allee 21
37671 Höxter
Tel. 05271 974323
www.kulturland.org

Bielefeld Marketing GmbH
Tourist-Information
Willy-Brandt-Platz 2
33602 Bielefeld
Tel. 0521 516160
www.bielefeld.de

**Touristikzentrale
Paderborner Land e.V.**
Königstraße 16
33142 Büren
Tel. 02951 970300
www.paderborner-land.de

pro Wirtschaft GT GmbH
Herzebrocker Straße 140
33334 Gütersloh
Tel. 05241 851088
www.pro-wirtschaft-gt.de

Natürlich gesund!



Wenn Sie an weiterführenden Informationen oder Wanderkarten interessiert sind, wenden Sie sich einfach an eine der hier aufgeführten Adressen. Mehr über die Angebote in unserem Naturpark erfahren Sie auch auf unserer Website unter www.naturpark-teutoburgerwald.de.



Aktives Naturerleben in der Gesundheitsregion
Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge

www.naturpark-teutoburgerwald.de



Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge
Felix-Fechenbach-Straße 5
32756 Detmold
www.naturpark-teutoburgerwald.de

NRW Gefördert mit Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen
vertreten durch die Bezirksregierung Detmold





Ausleben und aufleben.

Aktiv im Naturpark.

Einfach mal die Hektik des Alltags hinter sich lassen und gleich zeitig etwas für seine Gesundheit tun – bei uns im Naturpark ist beides möglich! Mit seiner abwechslungsreichen Mittelgebirgslandschaft bietet der Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge viel Raum für die unterschiedlichsten Outdoor-Aktivitäten.

Ob Wandern, Radfahren oder Nordic-Walking – bei uns gibt es Routen für jeden Anspruch. Wer den Naturpark lieber aus luftiger Höhe entdecken möchte, kann dieses bei einer Ballonfahrt, beim Segelfliegen, Paragliding oder in einem unserer Kletterparks tun. Und auch wenn Sie es etwas ruhiger angehen lassen wollen, sind Sie bei uns bestens aufgehoben. In unserer Gesundheitsregion haben zahlreiche Einrichtungen entsprechende Wellness-Angebote im Programm, die zum Teil auch unter freiem Himmel stattfinden.

Wellness im Sattel erleben.

Wer den Naturpark lieber mit dem Fahrrad erkunden möchte, findet hier ein gut ausgebautes und abwechslungsreiches Radwegenetz vor. Nicht entgehen lassen sollte man sich die „Wellness-Radrouten“, die eine Strecke von insgesamt 500 km umfasst. Die Route führt durch die fünf großen Heilbäder und neun staatlich anerkannten Luft- und Kneipp-Kurorte des Naturparks. Nach der Radtour haben Sie Gelegenheit, sich bei einem Thermalbad, in der Sauna oder bei verschiedenen Heil- und Kuranwendungen zu entspannen. Weiterführende Informationen finden Sie im Internet unter www.wellness-radrouten.de

Ein Erlebnis für Genießer ist die „Moor-Köche-Tour“, die rund um Bad Meinberg führt. Hier werden die Themen Radfahren, Wandern und Schlemmen auf eindrucksvolle Weise miteinander verbunden. Wer sich für die Schönheiten des Weserberglandes interessiert, hat auf der 200 km langen Teilstrecke des Weserradweges von Hannoversch Münden bis Minden reichlich Gelegenheit dazu. Ebenfalls zu empfehlen: der Europa-Radweg R1. Dessen über 275 km lange Teilstrecke Westfalen-Lippe führt über Detmold bis nach Höxter, vorbei an zahlreichen Wasserschlössern und Gutshöfen.



Outdoor-Wellness

Harmonie für Körper und Geist.

Im Naturpark gibt es viele Möglichkeiten, Wellness im Freien zu erleben. Eine besondere Erfahrung ist dabei die so genannte Outdoor-Wellness. Inmitten der freien Natur haben Entspannungssuchende hier Gelegenheit, beim Yoga oder Tai-Chi wieder mit sich selbst in Einklang zu kommen und die Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers zu wecken. Einen Besuch wert ist vor allem das Yogazentrum Yoga Vidya in Bad Meinberg, das größte seiner Art in Europa.



Radfahren

Die eigenen Grenzen entdecken.

Betrachten Sie das Leben doch einmal aus einer ganz neuen Perspektive. In den verschiedenen Kletterparks im Naturpark haben Sie reichlich Gelegenheit dazu. Steigen Sie hinauf in luftige Höhen und meistern Sie, knapp unterhalb der Baumkronen, auf einem Parcours aus Tauen, Balken und Plattformen unterschiedliche Kletter- und Balanceaufgaben. Unter Anleitung geschulter Kletterexperten können hier Jung und Alt ihre Geschicklichkeit, ihre Grenzen und auch ihr Selbstbewusstsein ganz neu entdecken.

Eine Herausforderung für Jung und Alt: Kletter- und Balanceaufgaben im Kletterpark.



Kletterparks



Fliegen

Garantiert neue Perspektiven: eine Ballonfahrt über den Naturpark.

Den Naturpark von oben erleben.

Erleben Sie das Fliegen in seiner ursprünglichen Form und betrachten Sie die herrliche Landschaft des Naturparks aus der Vogelperspektive. Entweder mit dem Ballon oder beim Paragliding. Besonders beliebt sind auch Rundflüge mit dem Segelflugzeug, die sich von einem der zahlreichen Segelflugplätze aus unternehmen lassen.