



IB Infomaterial liegt in zahlreichen Gästebetrieben aus oder ist beim nww e.V. telefonisch unter (05742) 7015107 zu erfragen.

Fast täglich...

...finden geführte Nordic Walking Treffs, nach unterschiedlichen Leistungsniveaus gestaffelt, statt. Diesen geleiteten Touren kann sich jede geübte Nordic Walkerin und jeder Nordic Walker spontan und ohne Anmeldung anschließen. Unter der Leitung gleich gesinnter Ortskundiger wird die abwechslungsreiche Landschaft über die Nordic Walking-Routen erkundet. Darüber hinaus laden auch viele weitere gut beschilderte Wanderwege in unserer Landschaft zum Walken ein.

Interessierten, die die Technik des Nordic Walkens erst noch erlernen möchten, bietet der nww e.V. regelmäßig Einführungskurse in einer Gruppe wie auch Einzeltraining an.

Vorteile des Nordic Walking

Der Gesundheitssport Nordic Walking wird nicht ohne Grund von immer mehr Ärzten und den Krankenkassen empfohlen. Folgende Vorteile für Körper und Seele werden dem Nordic Walken gutgeschrieben:

- hoher Muskeleinsatz
- schont die Gelenke
- hoher Kalorienverbrauch
- stärkt Herz und Kreislauf
- kräftigt Schulter und Nacken
- stärkt das Immunsystem

Bedenken Sie bitte, dass Sie diese Vorteile nur durch die richtige Technik erreichen.

Pension Haus Annelie
 Dorfstraße 9,
 32361 Pr. Oldendorf
Bad Holzhausen
 Tel. 05742 - 2869
 www.pension-haus-annelie.de

Hotel Landhaus Blankenstein
 Ihre Urlaubsoase am Wiehengebirge
 in Bad Holzhausen

Sabine Blankenstein, Dummerter Straße 40
 32361 Preußisch Oldendorf-Bad Holzhausen
 Tel. 05742/969730, www.landhaus-blankenstein.de

Verwöhnpaket HolsingVital Angebote für Samstag nachmittag u. Sonntag v.10-12 Uhr

Aquafitness im Hallenbad (30°C)	45 Min.	9,00 €/Pers.
Klassische Massage	20 Min.	13,80 €/Pers.
Sauna	120 Min.	15,00 €/Pers.

Holsingvital Brunnenallee 3, 32361 Pr. Oldendorf-Bad Holzhausen
 Telefon 05741/275400, www.holsing-vital.de, info@holsingvital.de

Landhaus Röscher – ein gemütliches Landhaus mit Bauern-Café
 7 komf. DZ u. 4 EZ m. DU/WC, Fön, Kabel-TV, am Nordic-Walking-Wegenetz gelegen. Ideal für kleinere Gruppenreisen bis zu 18 Personen. Gemütliche Abende am Kamin. HP oder VP möglich.

Landhaus Röscher Bauern-Café
 Heddinghauser Str. 13, 32361 Pr. Oldendorf, Tel. 05742/2640,
 Fax 05742/922153, E-Mail: H.Roescher@t-online.de, www.landhaus-roescher.de

Entdecken und genießen Sie westfälische Gastlichkeit.
 Wir bieten ideale Voraussetzungen für einen aktiven Urlaub.

Urlaub mit Lust und Leere

Up'n Roithen · Pension & Landcafé Möller · Röthestr. 17 · 32361 Pr. Oldendorf · Tel. 05742/3752
 Fax 05742/920132 · www.pension-landcafe-moeller.de · info@pension-landcafe-moeller.de

Pension Haus STORK
 Bad Holzhausen

In unserer Wiehenstube erwartet Sie Kaffee & Kuchen...

Dummerter Straße 1 • 32361 Preußisch Oldendorf • Tel.: 0 57 42 - 27 33 • www.pension-stork.de

Wie-hen-Traum Nobbe Ferienwohnungen

Grenzstr. 34/36
 32361 Pr. Oldendorf-
 Bad Holzhausen

Tel.: 05742/700196
 Fax: 05742/700195
 www.wie-hen-traum.de

Preußisch Oldendorf · Bad Holzhausen · Börninghausen



Das Heilbad Bad Holzhausen...

... und die Luftkurorte Preußisch Oldendorf und Börninghausen liegen landschaftlich reizvoll im Herzen des Wiehengebirges inmitten des Naturparks TerraVita, eingebettet zwischen den Ausläufern des Teutoburger Waldes und den reizvollen Uferstrecken des Mittellandkanals.

Hier haben unsere Gäste Gelegenheit, Kraft und Energie zu tanken und Körper, Geist und Seele zu stärken. Naturverbundenen Nordic Walkern und Nordic Walkerinnen werden sowohl ebene Wege entlang ehemaliger Rittergüter und Herrenhäuser wie auch sportliche Touren durch das hügelige Gebirge geboten.

Ab Preußisch Oldendorf-Bad Holzhausen-Sportgelände stehen Ihnen dabei drei attraktive Routen im Rundkurs mit unterschiedlichen Längen- und Höhenprofilen zur Verfügung.

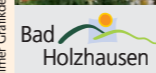
Sie entscheiden dabei selbst, ob Sie an geführten Touren teilnehmen möchten oder die Gegend auf gut ausgeschilderten Wegen des Nordic Walking Parks erkunden möchten.

*Preußisch Oldendorf, das heißt:
Gesundheit, Urlaub & Natur!*

NEU:
 Prädikat
 Heilbad
 Holzhausen
 Gesundheit erleben

Nordic Walking

Gestaltung: Hiltner Grafikdesign, Fotos: Touristik-Preußisch Oldendorf, Manfred Otto, Karl-Heinz Ochs



Einführungskurs Nordic Walking

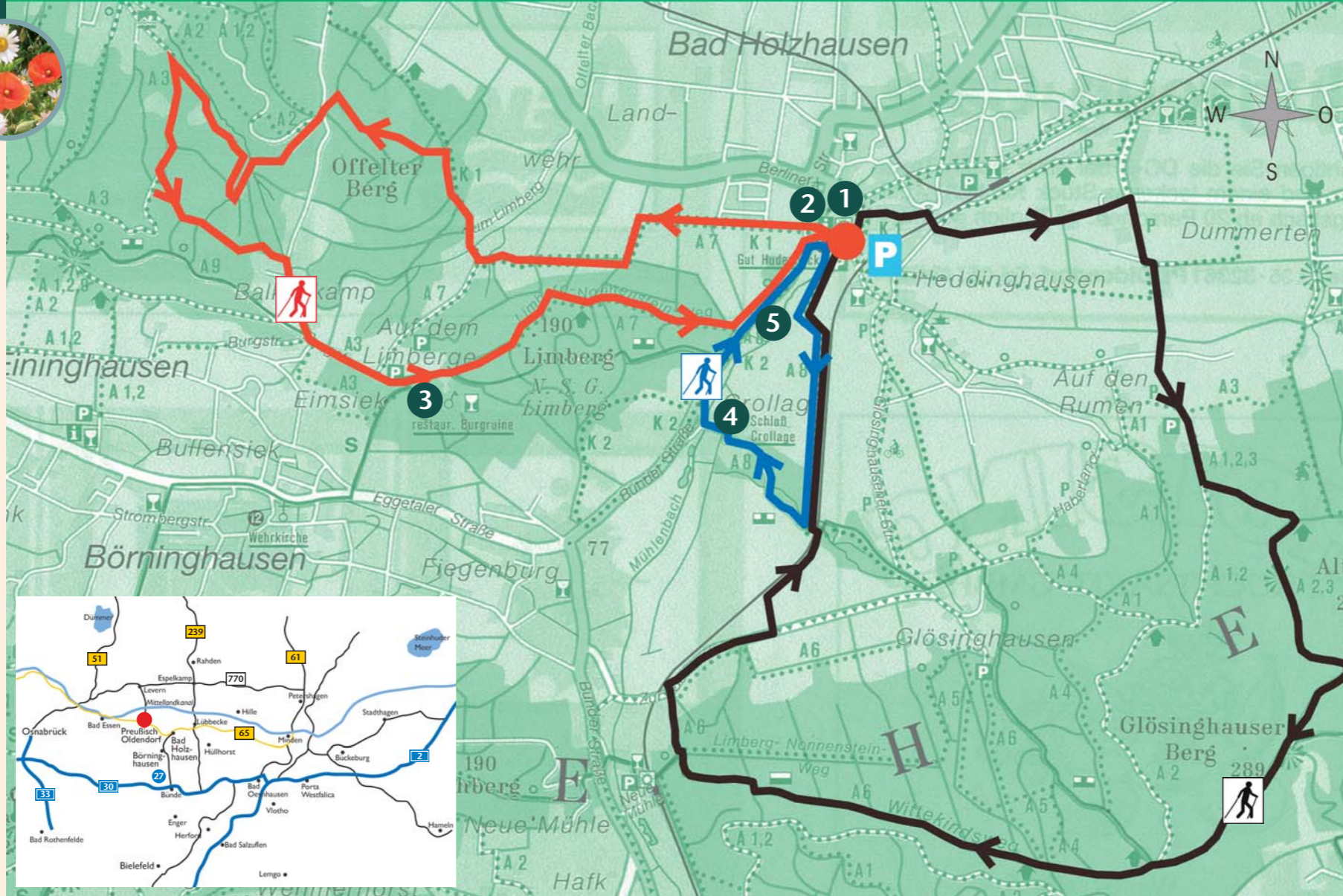
Um alle gesundheitlichen Vorteile des Nordic Walkings voll ausschöpfen zu können, ist ein Einführungskurs in die Technik des Nordic Walkings empfehlenswert. Bei den Einführungskursen des nww e.V., in kleinen Gruppen mit einer Dauer von 2 x 2 Stunden, erlernen Sie unter Anleitung der lizenzierten Trainerinnen und Trainer die Grundzüge des Nordic Walking. Der Einführungskurs ist für jeden Konditionstyp und auch für Ältere bestens geeignet.

Termine auf Anfrage.

Zusätzliche Kursangebote

- Kurse/Seminare in den Bereichen Nordic Walking, Wellness, Ernährung und Prävention. Infos www.nww.de
- Organisierte Tagesausflüge zu reizvollen Ausflugszielen in der nahen Umgebung

Weitere Infos: **nww e.V.**
Nordic Walking · Wellness · Ernährung
Altstadtweg 1
32361 Preußisch Oldendorf-Bad Holzhausen
Telefon (05742) 701 51 07, Fax (05742) 70 27 57
info@nww.de oder www.nww.de



1. Route „aktiv“ ca. 3,8 km – 45 Min.
Beginnend am Bad Holzhauser Sportplatz verläuft die ebenerdige Strecke entlang der Bahnlinie und blühender Wiesen zum malerischen Schloss Crollage. Nach Überquerung einer Landstraße geht es – mit Blick zum Naturschutzgebiet Limberg – auf einem teilweise asphaltierten Weg durch den Kurpark zurück zum Ausgangspunkt.

Leichte Route ohne Steigungen. Für Anfänger bestens geeignet, etwa zur Hälfte Asphaltstrecke.



2. Route „fit“ ca. 9,5 km – 120 Min.
Nach der Überquerung der Landstraße führt der Weg auf einem Feldweg entlang eines Waldrandes. Danach führt die Route mit einigen kurzen Anstiegen über gut beschilderte Wege durch den Wald. Auf halber Strecke besteht die Möglichkeit zur Einkehr ins Forsthaus Limberg oder auch zur Besichtigung der Burgruine. Mit leichtem Gefälle geht es durch das Naturschutzgebiet zurück zum Ausgangspunkt.

Mittlere Route durch den Wald mit einigen Steigungen und sehr wenig Asphaltstrecke.



3. Route „sportlich“ ca. 11,5 km – 150 Min.
Vom Bad Holzhauser Sportplatz führt die Strecke über einige asphaltierte Wege durch den Kurpark und den Ort. Danach führt die Route mit kurzen Anstiegen hoch zum Wald. Im Berg verläuft die restliche Strecke entlang des Kammweges relativ eben in Richtung Neue Mühle. Aus dem Wald hinaus führt die Route entlang einer wenig befahrenen Straße ebenerdig zurück zum Sportplatz.

Sportliche Route mit steilen Anstiegen zu Anfang. Teils mit kurzen Asphaltstrecken.



Haus des Gastes



Bewegungspark für Jung und Alt im Kurpark



Burgruine Limberg



Schloss Crollage



Rapsblüte