

# Nordic.Fitness.Park



Vier Routen, die unterschiedliche Anforderungen an Länge und Höhenprofil erfüllen, sind durch den Deutschen Nordic Walking Verband (DNV) vermessen, lizenziert und speziell beschildert.

# Nieheim

Heilklimatischer Kurort



## *Hotel Restaurant Café Berghof\*\*\* Nieheim*

*Pauschalangebote ab 2 Personen, für Clubs, Gruppen und Vereine  
direkt am Wald, herrlicher Fernblick*

*komfortable Zimmer und Suiten, Hot Spot (überall Internetzugang)  
Familie Reineke, Piepenborn 17, 33039 Nieheim, Tel.:05274-342*

*hotel-berghof.nieheim@t-online.de  
www.hotel-berghof-nieheim.de*

## *Haus am Park*

*Familie Niehörster  
Am Park 8 • 33039 Nieheim  
Tel. (0 52 74) 4 67  
Fax (0 52 74) 9 51 82*

*pension@hausampark-nieheim.de  
http://www.hausampark-nieheim.de*



- ruhige Südhanglage direkt am Nordic.Fitness.Park
- familiäre Wohlfühlatmosphäre
- alle Zimmer mit Dusche, WC, Sat-TV und Balkon
- Nichtraucherhaus
- Ernährungstherapie

*Freuen Sie sich  
auf erlebnisreiche  
und naturnahe  
Urlaubstage*

*Ihr Gästehaus im grünen Herzen von Nieheim*

## Nieheim, Stadt mit Herz und Profil



Panorama von Nieheim

Nieheim, die kleine Stadt im Teutoburger Wald, verbindet quirliges Kleinstadtflair und Naturerlebnis. Optimale Voraussetzungen für Urlaubsaufenthalte, bei denen einerseits naturnahe Aktivitäten und andererseits Kunst und Kultur sowie die westfälischen Köstlichkeiten nicht zu kurz kommen.

Nordic Walking, die Trendsportart der letzten Jahre, ist schnell zu erlernen und wenn Sie walken, müssen Sie sich nicht nur an die ausgeschilderten Wege halten: Auf eigene Faust können Sie die Umgebung Nieheims erkunden und eigene Eindrücke sammeln.

In Nieheim stehen Ihnen vier ausgeschilderte Nordic-Walking-Routen zur Auswahl. Während Sie auf den Strecken unterwegs sind, eröffnen sich Ihnen immer wieder neue Landschaftseindrücke.

Genau darin liegt der Reiz dieser Sportart: Die Kombination aus Landschafts- und Naturerlebnis und die sportliche Anforderung.

**AOK - Wir tun mehr.**

**Gemeinsam wachsen wir  
in eine gesunde Zukunft**

*...denn wir sind:*

- leistungstark
- serviceorientiert
- familienfreundlich
- zukunftsweisend und
- vertrauenswürdig

■ und das alles zu  
einem attraktiven  
Preis.



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Gesund leben.  
Doppelt profitieren.**



**Mit unserem neuen Angebot DAK<sub>pro</sub> Balance** profitieren Sie jetzt doppelt: Durch aktive Gesundheitsvorsorge genießen Sie mehr Lebensqualität und bekommen darüber hinaus bares Geld von der DAK. Ihr Vorteil: Je mehr Sie und Ihre Familie für Ihre Gesundheit tun, desto höher fällt die Geldprämie aus. Also, gleich anrufen und mitmachen!

**DAK<sub>direkt</sub> 01801-325 325.** 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

**Bis zu 600 € Prämie  
im Jahr sichern!**

**DAK**

Unternehmen Leben

## Gute Gründe für Nordic Walking

Nordic Walking ist für (fast) jedermann geeignet, besonders als Prävention gegen die Risikofaktoren Stress, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Arthrose, Verspannungen, etc. Auch ältere Personen, Übergewichtige, Anfänger oder Wiedereinsteiger in den Sport können trotz Vorschädigungen sanft und risikolos zu einer verbesserten Konstitution gelangen. Sportler können es als alternatives Training oder im Fall einer Verletzung zur Rehabilitation nutzen. Das Nordic Walking verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung einbeziehen, wodurch ein schonendes aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining ermöglicht wird. Die große Menge der arbeitenden Muskulatur verbraucht viel Energie (Kalorien). Durch diesen erhöhten Energiebedarf verbessert sich der Stoffwechsel und die Qualität der Atmung. Es wird mehr Sauerstoff aufgenommen und durch eine höhere Herzfrequenz schnell durch den Körper transportiert. Beim Nordic Walking werden deutlich mehr Kalorien verbrannt als bei anderen Sportarten.

Die Krankenkassen fördern Ihren Einsatz für Ihre Gesundheit mit der Übernahme eines Teils der Kosten für einen Nordic-Walking-Kurs.



**BARMER**  
Deutschlands größte Krankenkasse

Ihr kompetenter Partner  
in Sachen Gesundheit!

**BARMER Bezirksgeschäftsstelle**

**Horn-Bad Meinberg**

Mittelstraße 109 • 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 018 500 81 - 6650 • Fax: 018 500 81 - 6699

E-Mail: [horn-bad-meinberg@barmer.de](mailto:horn-bad-meinberg@barmer.de)

## Kolping-Bildungsstätte "Weberhaus Nieheim"



### Das Weberhaus:

- 120 Betten (EZ/DZ mit Dusche, WC, teilweise mit Balkon)
- 4 behindertengerechte Zimmer
- Konferenz- und Tagungsräume
- Freizeiträume.

### entspannen - bewegen - fit bleiben

Pauschalangebote im Bereich  
"Gesundheit":

individuelle Aufenthalte für  
Einzelpersonen und Gruppen.  
Kursangebote für Gruppen auf  
Anfrage.

### Informationen:

Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 13, 33039 Nieheim

Tel.: 05274 98 93 0, Fax 05274 98 93 48

e-mail: [info@weberhaus-nieheim.de](mailto:info@weberhaus-nieheim.de), Homepage: [www.weberhaus-nieheim.de](http://www.weberhaus-nieheim.de)

## **Natur Ferienpark**



### Zauberhafte Ferienhäuser

ortsnah in ruhiger Waldrandlage, komplett und familienfreundlich ausgestattet, mit allem was das Leben im Urlaub angenehmer macht. Für 2-9 Pers. weitere Informationen:

Natur-Ferienpark GmbH, Natur-Ferienpark 31, 33039 Nieheim

Fon +49 (0) 52 74 - 84 24, Fax +49 (0) 52 74 - 84 40

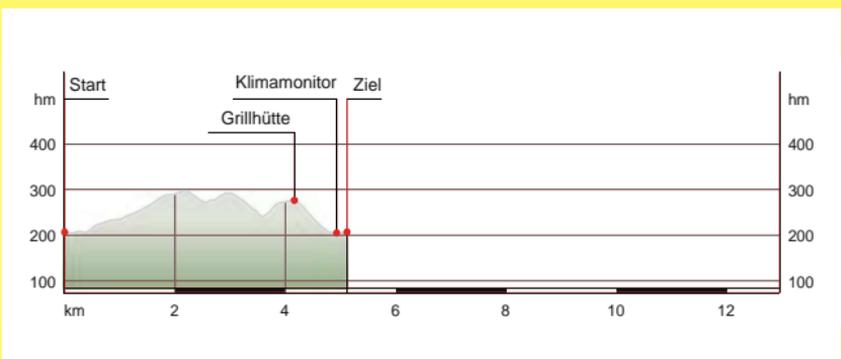
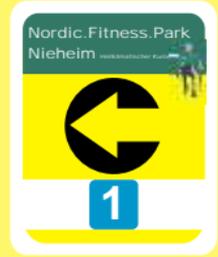
E-mail: [info@natur-ferienpark.de](mailto:info@natur-ferienpark.de)

Internet: [www.natur-ferienpark.de](http://www.natur-ferienpark.de)

# Wegbeschreibung "Stock"

5,3 km, leichte Strecke

Ein besonders schöner Weg, der teilweise als Grasweg durch das Buchholz führt. Am Übungsschild erwartet Sie die grandiose Aussicht auf den Köterberg und die Ausläufer des südlichen Teutoburger Waldes. Diese Laufstrecke ist wegen ihrer wechselnden Landschaften mit freier Sicht auf Wald, Feld und Wiesen sehr attraktiv. Vom Frühjahr bis in den Herbst hinein bezaubert die Blütenpracht jeden Nordic Walker.



## Sportausrüstung



Gutes Schuhwerk, Nordic Walking Stöcke und eine Pulsuhr. So sollte Ihre Ausrüstung für den Nordic-Walking-Sport aussehen. Die Schuhe sollen den optimalen Bewegungsablauf unterstützen, die Stöcke trainieren Schultern und Muskeln. Mit der Veränderung des Stockeinsatzes können Sie in Verbindung mit der Erhöhung oder Verlangsamung des Tempos Ihre Herzfrequenz beeinflussen. Ihre Herzfrequenz kontrollieren Sie mit der Pulsuhr. Extra Sportbekleidung ist nicht nötig. Nordic Walking können Sie auch in Jeans und Pullover durchführen.



**PODOLOGIE**

**PRAXIS**



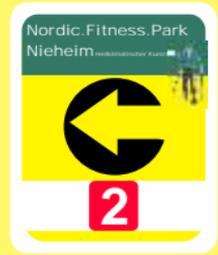
**SCHUH  
REINEKE**

Christine Reineke  
Marktstraße 23  
33039 Nieheim  
Tel.: 0 52 74 / 4 42

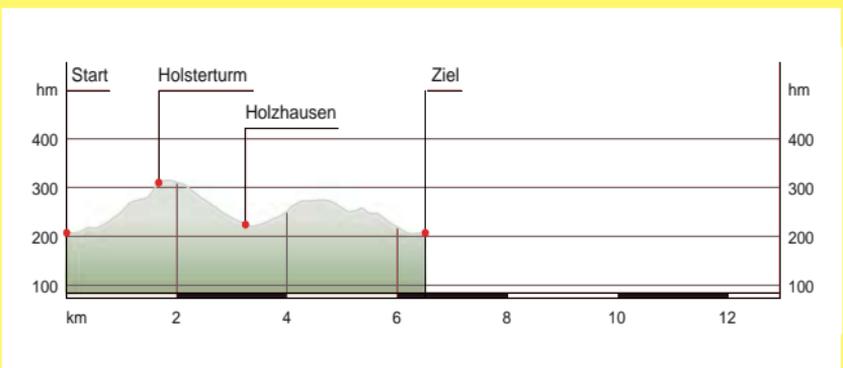
med. Fußpflege - Termine nach Vereinbarung -

# Wegbeschreibung "Holsterberg"

6,4 km, mittelschwere Strecke



Diese Strecke beginnt als Weg mit Schotterbefestigung. In der Ferne erblicken Sie den Kötterberg. Auf dem Kunstpfad nach Holzhausen führt der Weg vorbei am Schloss und bemalten Bäumen. Durch den Wald hinauf geht's zum Holsterturm. Am Schluss führt ein Singletrail an Grillhütte und Bogenschießplatz vorbei mit gutem Blick ins Nieheimer Tal.



# RESTAURANT Zur Hobelbank

Am Stadtpark - Nieheim/Westf.  
Telefon: 05274-775  
Öffnungszeiten:  
Tägl. 11.00 Uhr bis 23.00 Uhr  
Donnerstag Ruhetag

Wir backen auch glutenfreie Pizza



Nieheimer Käsewirt

Öffnungszeiten:  
Di. 17.30 - 23.00 Uhr,  
Mi. - So.: 12.00 - 14.00 Uhr  
und 17.30 - 23.00 Uhr  
Mo.: Ruhetag



Inh.: Giovanni Guzzardi  
Diplom Kaffeexperte  
Tel.: 0 52 74-86 71  
Marktstraße 29  
33039 Nieheim  
[www.pizzeria-giovanni.de](http://www.pizzeria-giovanni.de)

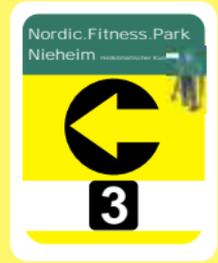
**Fünf Erlebniswelten: Brot, Käse, Schinken, Bier, Korn**  
Deutscher Tourismuspreis 2006 für Innovation [www.westfalen-culinarium.de](http://www.westfalen-culinarium.de)

**WESTFALEN  
CULINARIUM**

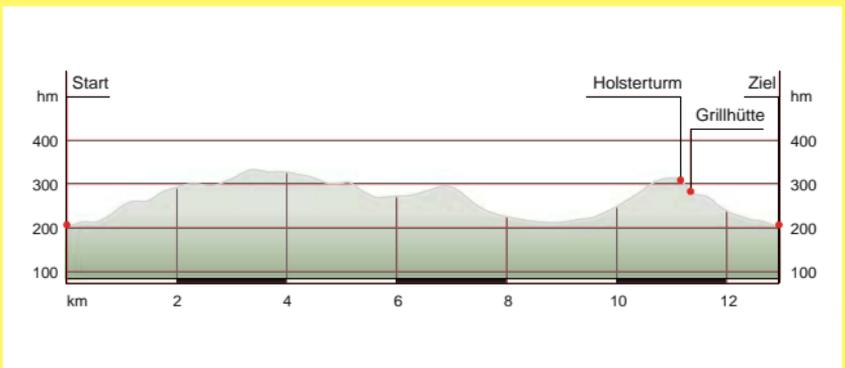
Täglich 10-20 Uhr, Lange Straße, 33039 Nieheim, Tel. 05274 9529241

# Wegbeschreibung "Buchholz"

12,75 km, schwere Strecke



Nach Verlassen der Siedlung führt der Weg an einer kleinen Kapelle vorbei. Der Weg verläuft auf langen Waldwegen über leichte Hügel, die mit Schotter befestigt sind.



# Der Nordic.Fitness.Park



## Start- und Zieltafel des Nordic.Fitness.Parks

Mit der Erstellung des Parkkonzeptes wurde die Firma Kiefer und Partner beauftragt.

Die Lizenzierung als Nordic.Fitness.Park garantiert eine standardisierte Ausstattung des Parks, anspruchsvolle und unter sportmedizinischen Gesichtspunkten optimal angelegte Routen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades sowie fachliche Beratung und Betreuung auf höchstem Niveau.

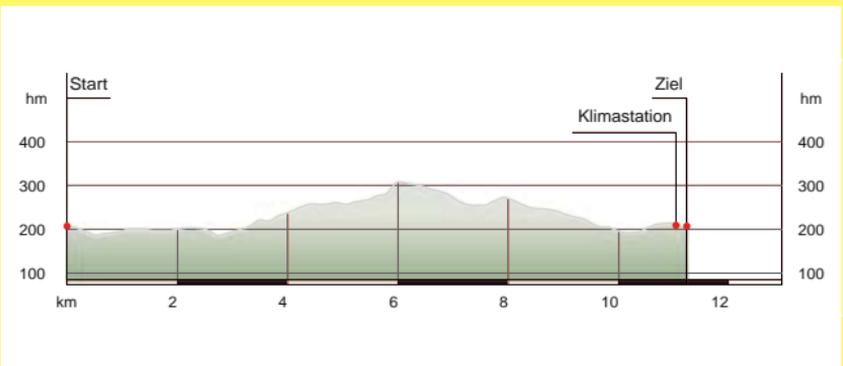
Damit hat Nieheim die Strukturen geschaffen, den Nordic Walkern im Nordic.Fitness.Park ein Sporterlebnis von hoher Qualität zu bieten. Zu den Standards des Nordic.Fitness.Parks gehören unter anderem eine übersichtliche, leicht erkennbare Beschilderung der Wege sowie Erholungs- und Übungsstationen, an deren Tafeln leicht verständliche Tipps zu Techniken und Übungen dargestellt werden. Erleben Sie Sport- und Naturgenuss im Nordic.Fitness.Park Nieheim!

# Wegbeschreibung "Finnstätte"

11,5 km, mittelschwere Strecke



Dieser Weg verläuft auf teilweise beschatteten Feldwegen. Entlang des Waldes zum Bilsterberg hinauf, als Singletrail zum höchsten Punkt der Strecke, davon 200 - 300 m serpentinartig. Bei gutem Wetter können Sie die Fernsicht auf das Hermannsdenkmal, den südlichen Teutoburger Wald, die Burg Schwalenberg, den Köterberg, die Telegrafstation und über das komplette Steinheimer und Nieheimer Becken genießen. Hinunter geht's den Bilsterberg auf einem Naturweg, der auf den letzten 3 km zum Ziel asphaltiert ist.



## Kurse Nordic Walking

Die Nordic Walking Technik ist schnell und einfach zu erlernen. Eine gute Einweisung ist wichtig, um von Beginn an den richtigen Bewegungsablauf von Nordic Walking anzuwenden und damit die gewünschten Trainingserfolge zu erzielen. Mit der richtigen Technik kann man sich ganzjährig fit halten. Ausgebildete Trainer, sogenannte „Nordic-Walking-Basic-Instructors“, sorgen für fachgerechte Einführungs- und Fortbildungskurse. Der Basic-Instructor erklärt die Techniken, die das Nordic Walking ausmachen, gibt Tipps und hilft Fehler zu vermeiden. Und gemeinsam in einer Gruppe zu trainieren macht natürlich noch mehr Spaß. Für Ihre Fragen stehen Ihnen die lizenzierten Nordic-Walking-Trainer im PHYSIO VITA (Nordic Fitness in Nieheim) gerne zur Verfügung.

*...Vital für Körper und Geist*



**PHYSIO VITA®**

- Wellnessmassage
- Nordic Walking

Einzel- und Gruppenkurse

**Physio VITA**  
Gesundheit · Prävention · Wellness  
Hospitalstraße 20 · 33039 Nieheim

Tel. 0 5274-9525 62  
E-Mail: [info@physio-vita-nieheim.de](mailto:info@physio-vita-nieheim.de)  
[www.physio-vita-nieheim.de](http://www.physio-vita-nieheim.de)

## Nordic Walker im Park



### Kontakt und Information:

Tourismusbüro Nieheim, Haus des Gastes

Am Teich 5, 33039 Nieheim

Telefon: 0 52 74-83 04

Fax: 0 52 74-86 72

E-Mail: [tourismus@nieheim.de](mailto:tourismus@nieheim.de)

Internet: [www.nieheim.de](http://www.nieheim.de)

### Die lizenzierten Nordic-Walking-Trainer

PHYSIO VITA

Hospitalstr. 20, 33039 Nieheim

Telefon: 0 52 74-95 25 62

Fax: 0 52 74-95 34 61

E-Mail: [info@physio-vita-nieheim.de](mailto:info@physio-vita-nieheim.de)

Internet: [www.physio-vita-nieheim.de](http://www.physio-vita-nieheim.de)

### Bildnachweis:

Stadt Nieheim

PHYSIO VITA

Kiefer + Partner Sportconsulting, Freiburg

Polar Electro GmbH, Büttelborn

[Exel/stefanschuetz.com](http://Exel/stefanschuetz.com)

### Impressum:

Herausgeber: Stadt Nieheim &

Verkehrs- und Kneippverein

*mit von hier!*

... bringen Sie  
**direkt** ans Ziel:



... mit **unserem**  
**VR-FinanzPlan!**

125  
Jahre



*mit von hier!*  
**Volksbank**  
Bad Driburg-Brakel-Steinheim eG

