



## Die Bad Essener Gesundheitspfade ...

sind ideale Terrainwege für ein dosiertes Kreislauf-training an der frischen Luft und in natürlicher Landschaft.

Sie sind geeignet für kurmäßiges Gehen, Wandern, Nordic-Walking und Jogging. Alle drei Wege sind Rundwege, die gegenüber vom Solefreibad starten. Sie haben unterschiedliche Längen zwischen 3 und 5 km. Die Gesundheitspfade sind einzeln vermessen nach Höhenprofil und in einem medizinischen Gutachten nach den Belastungsanforderungen beurteilt.



## Weitere Informationen ...

Tourist-Info Bad Essen  
Lindenstraße 25  
49152 Bad Essen  
Tel.: 05472/94920

[www.badessen.info](http://www.badessen.info)



## Die richtige Trainingsintensität

Die optimale Trainingsintensität wird unter Berücksichtigung der „Maximalen Herzfrequenz“ (MHF) ermittelt. Der Wert der maximalen Herzfrequenz entspricht der Häufigkeit, mit der Ihr Herz innerhalb einer Minute maximal oft schlägt.

Eine gute Formel, die Ihnen die Voraussage über Ihre persönliche MHF ermöglicht, lautet:

### Für Frauen

226 minus Lebensalter = altersangepasste MHF

### Für Männer

220 minus Lebensalter = altersangepasste MHF

### Ziel

Um Ihre Gesundheit bzw. Ihre Fitness zu verbessern, empfehlen wir Ihnen 2 bis 3 Walking-Einheiten von 30 bis 60 Minuten pro Woche, bei denen die Pulsfrequenz von 50 auf 70% der maximalen Herzfrequenz ansteigt.

Die altersangepasste MHF-Formel stellt eine gute Orientierungshilfe dar und gibt Ihnen einen groben Annäherungswert.



Wir haben Ihnen einige Beispiele zusammengestellt, die Ihnen die Berechnung ihrer optimalen Pulsfrequenz leichter machen:

### Männer / Frauen

Alter	MHF	50 - 70 %
30 / 36	190	95-133
35 / 41	185	92-129
40 / 46	180	90-126
45 / 51	175	87-122
50 / 56	170	85-119
55 / 61	165	82-115
60 / 66	160	80-112
65 / 71	155	77-108

Im Zweifel und bei gesundheitlichen Einschränkungen empfiehlt es sich, den Rat eines Arztes einzuholen.

### Wichtig!

Hören Sie auf die Stimme Ihres Körpers. Vermeiden Sie Überlastungen, wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf und beenden Sie jede Trainingseinheit mit sinnvollen Dehnübungen. Die Pulsmessung kann mit elektronischen Herzfrequenz-Messgeräten oder manuell am Handgelenk oder an der Halsschlagader erfolgen.

### Angenehmer Nebeneffekt:

Sie verbrauchen bei 1 Stunde Gehen, Wandern, Joggen, Walken und Nordic-Walking zwischen ca. 280 und 400 kcal.



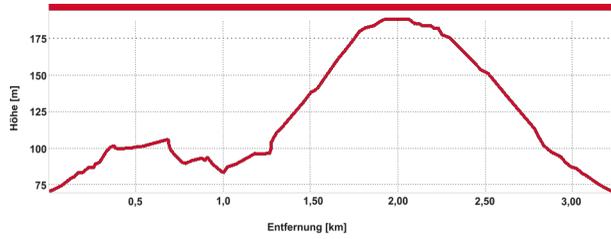
**Gesundheitspfade**  
*Wandern mit allen Sinnen*



**DREI TERRAINWEGE  
UND DER „WEG DER SINNE“**  
Bewegung in der Natur – das Erlebnis für Körper und Sinne

### Gesundheitspfad 1 „rot“ – Länge: 3,23 km

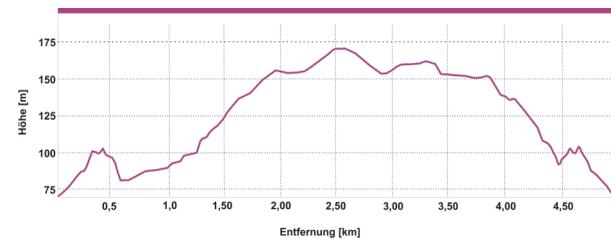
Der Hauptteil des Weges führt durch einen hügeligen Buchenmischwald, klimatischer Wechsel von Sonne und Schatten, schwachwindig, die Wege sind gepflegt, allerdings nicht gepflastert, Bänke zum Ausruhen sind vorhanden.



**Distanz:** 3,23 km **Höhe:** max. 187 m  
**Steigung gesamt:** 143 m **Höhe:** min. 70 m

### Gesundheitspfad 2 „lila“ – Länge: 5 km

Erholsamer, abwechslungsreicher Weg durch einen lichtdurchfluteten Mischwald, klimatischer Wechsel von Sonne und Schatten, schwachwindig, die Wege sind gepflegt, meistens Schotter oder Pflaster, Bänke zum Ausruhen sind vorhanden. Und der Tipp: Auf halber Strecke machen Sie im Garten der Paracelsus-Klinik eine Pause an der Sinnesstation.

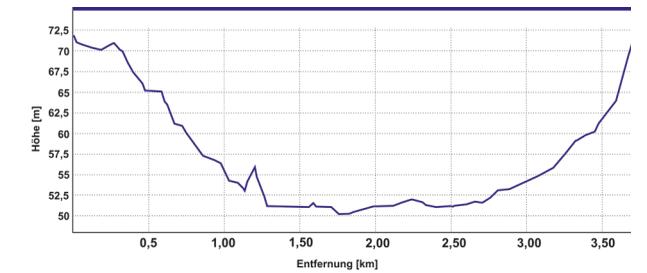


**Distanz:** 5,0 km **Höhe:** max. 170 m  
**Steigung gesamt:** 161 m **Höhe:** min. 70 m



### Gesundheitspfad 3 „blau“ – Länge: 3,7 km

Abwechslungsreicher Weg ohne große Steigungen durch den historischen Ortskern und am Mittellandkanal, stets sonniger Weg, gepflegt, stets Pflaster oder Schotter, einige Teile am Mittellandkanal sind dem normalen Wind ausgesetzt, sonst windgeschützt, Bänke zum Ausruhen vorhanden.



**Distanz:** 3,7 km **Höhe:** max. 72 m  
**Steigung gesamt:** 41 m **Höhe:** min. 48 m

### 2 Tipps für Sie:

#### Der „Weg der Sinne“ im Solepark ...

Tasten, hören, balancieren an vielen Erlebnisstationen: Dieser Weg ist nicht ausgeschildert, die einzelnen Objekte sind im ganzen Solepark verteilt. In der Tourist-Info erhalten Sie einen speziellen Flyer mit erklärenden Informationen. Am besten erleben Sie den „Weg der Sinne“ mit einer Erlebnisführung, die Sie in der Tourist-Info Bad Essen (Tel.: 05472/94920) buchen können.

**Die Bad Essener Waldspaziergänge** – immer samstags um 14.30 Uhr ab Parkplatz Schafstall/ Bergstraße eine gute Stunde mit Begleitung durch den Wald schlendern und Naturerlebnisse im Geiste des „Waldbadens“ genießen. Kosten 3 €, Mai bis Oktober.  
 Die Gesundheitspfade sind ein Projekt der 4 VitalBäder des Osnabrücker Landes. Bad Essen, Bad Iburg, Bad Laer und Bad Rothenfelde haben je nach therapeutischer Ausrichtung unterschiedliche thematische Schwerpunkte gewählt. Alle Gesundheitspfade sind Rundwege unterschiedlicher Länge, die mit dem Wanderleitsystem des Osnabrücker Landes ausgeschildert sind.