

- 1 Augenklinik
- 2 Hautklinik
- 3 Klinik im Kurpark
- 4 Klinik Münsterland
- 5 Parkklinik 1+2
- 6 Schüchtermann-Klinik
- 7 Klinik Teutoburger Wald
- 8 Kompetenzzentrum MBOR

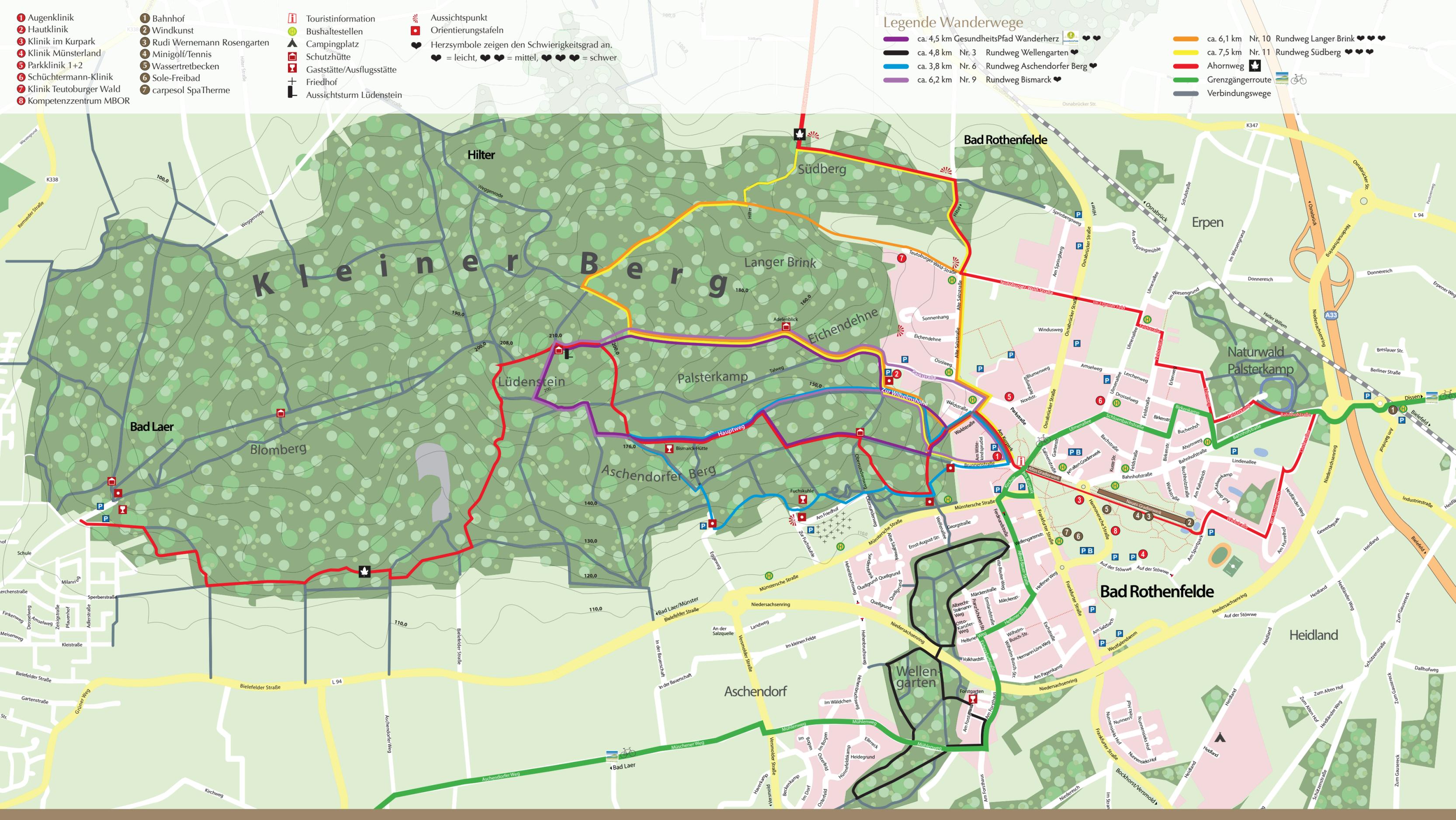
- 1 Bahnhof
- 2 Windkurst
- 3 Rudi Wernemann Rosengarten
- 4 Minigolf/Tennis
- 5 Wasserretbecken
- 6 Sole-Freibad
- 7 carpesol SpaTherme

- Touristinformation
- Bushaltestellen
- Campingplatz
- Schutzhütte
- Gaststätte/Ausflugsstätte
- Friedhof
- Aussichtsturm Lüdenstein

- Aussichtspunkt
- Orientierungstafeln
- Herzsymbole zeigen den Schwierigkeitsgrad an.
♥ = leicht, ♥♥ = mittel, ♥♥♥ = schwer

Legende Wanderwege

- ca. 4,5 km GesundheitsPfad Wanderherz ♥♥♥
- ca. 4,8 km Nr. 3 Rundweg Wellengarten ♥
- ca. 3,8 km Nr. 6 Rundweg Aschendorfer Berg ♥
- ca. 6,2 km Nr. 9 Rundweg Bismarck ♥
- ca. 6,1 km Nr. 10 Rundweg Langer Brink ♥♥♥♥
- ca. 7,5 km Nr. 11 Rundweg Südberg ♥♥♥♥
- Ahornweg 🍁
- Grenzgängerroute 🚲
- Verbindungswege



Gesund unterwegs im Waldgebiet Kleiner Berg und im Wellengarten

Rundwanderwege - GesundheitsPfad Wanderherz – Ahornweg

Fünf ausgewählte Rundwanderwege, ein Fernwanderweg und ein Gesundheitspfad bilden ein Routennetz im Kleinen Berg und im Waldgebiet Wellengarten. Der Mischwald ist zu allen Jahreszeiten ein erholsames Refugium für sportliche Wandertouren, leichte Spaziergänge oder kurmäßiges Gehen. Für Wanderer und Spaziergänger ist es sicherlich spannend, die eigene Leistung zu messen. Für Kurende gehört es zur Prävention oder kann zur Wiederherstellung der Kondition genutzt werden.

Für alle gilt jedoch;

- Hören Sie auf Ihren Körper und vermeiden Sie Überlastung.
- Beginnen Sie mit einer Aufwärmphase.
- Enden Sie mit leichten Dehnübungen.

Wählen Sie Ihre eigene und individuelle Trainingsintensität. Dann werden Stoffwechsel und Kreislauf optimal angeregt und das Herz bleibt im Takt. Die gute Faustformel ist Ihre persönliche, maximale Herzfrequenz – kurz MHF.

Schon bei zwei bis drei Wanderungen, von 30 – 60 Minuten pro Woche und einem Anstieg der Pulsfrequenz von 50 auf 70% der MHF, verbessert sich stetig Ihre Fitness. Die Folgende Tabelle gibt eine Orientierungshilfe für Ihr eigenes Trainingsprogramm oder -ziel.

Ein weiterer Nebeneffekt ist der gesunde Kalorienverbrauch. Allein nach einer Stunde Wandern verbraucht der Körper zwischen 280 bis 400 kcal. Umgerechnet in Mahlzeiten sind das 100 gr. Bratwurst (ca. 291 kcal) oder 100 gr. Plundergebäck oder Tiramisu (ca. 400 kcal).

Alter	Gesundheitsherzfrequenz		Gesundheitsherzfrequenz		MHF	
	50%	50%	60%	60%	100%	100%
35	96	93	115	111	191	185
40	93	90	112	108	186	180
45	91	88	109	105	181	175
50	88	85	106	102	176	170
55	86	83	103	99	171	165
60	83	80	100	96	166	160
65	81	78	97	93	161	155

Für Frauen gilt: 226 ./ Lebensalter = altersangepasste MHF
Für Männer gilt: 220 ./ Lebensalter = altersangepasste MHF
FRAUEN / MÄNNER

Der Kalorienumsatz wird in MET gemessen. Für das MET = metabolische Äquivalent gibt es zwei Definitionen.

Wir wählen die einfachere:

1 MET entspricht einem Kalorienverbrauch von 1 kcal je Kilogramm Körpergewicht pro Stunde im Ruhezustand. Ein Durchschnittsmann mit 80 kg Körpergewicht hat einen Ruheumsatz von ca. 80 kcal in der Stunde.

10 METs bedeuten dementsprechend einen Kalorienverbrauch durch z. B. Sport in Höhe von 800 kcal in der Stunde. So wird ein gemütlicher Spaziergang mit Faktor 3 und eine zügige Wanderung mit Faktor 4,5 bewertet. Entsprechend würde unser Beispielmann nach einer Stunde Spazieren 240 kcal und nach einer Stunde Wandern 360 kcal. verbraucht haben. Im Vergleich zum schnellen Snack bekommt ein MET buchstäblich ein anderes Gewicht.

Die Wanderwege:

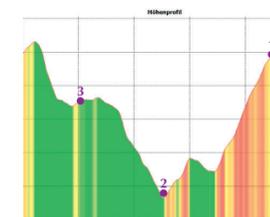
Die ausgewählten Routen sind in der Karte farblich markiert. Zur Orientierung sind die alten Nummerierungen noch genannt, da sie teilweise markiert sind. Einige Pfade dienen noch als Verbindungswege und sind in der Karte nur ansatzweise eingezeichnet.

GesundheitsPfad Wanderherz



Dieser Rundweg eignet sich besonders für ein leichtes Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Kondition. Prüfen Sie zwischendurch Ihre Leistung anhand der MHF durch manuelle Pulsmessung oder ganz exakt mit einem elektronischen Messgerät. Sind Sie bereits in der sekundären oder tertiären Phase der Prävention, empfehlen wir unbedingt eine vorherige Absprache mit Ihrem Arzt oder Kardiologen wegen der richtigen Dosierung Ihrer Trainingseinheiten. Dies gilt selbstverständlich auch im Zweifelsfall bei anderen gesundheitlichen Einschränkungen (Atemnot, Adipositas, Diabetes).

Start und Ziel Brunnenstraße
Länge 4,5 km
Wanderdauer 1 Stunde
MET-Faktor 4-5 ♥ ♥



Profil/Verlauf
feste Wege im Halbschatten, asphaltierte Abschnitte mit Sonneneinstrahlung, leichte bis stärkere Steigung, durchgängiger Handyempfang, größerer Rundweg mit Schutzhütten

Aussichtspunkte
Aussichtsturm Lüdenstein, Adelenblick, Gabelung Parkstraße – Alte Salzstraße

Pausen-/Gastrostipp
Waldgaststätte Bismarckhütte



- ca. 4,5 km GesundheitsPfad Wanderherz ♥ ♥ ♥
- ca. 4,8 km Nr. 3 Rundweg Wellengarten ♥
- ca. 3,8 km Nr. 6 Rundweg Aschendorfer Berg ♥
- ca. 6,2 km Nr. 9 Rundweg Bismarck ♥
- ca. 6,1 km Nr. 10 Rundweg Langer Brink ♥ ♥ ♥
- ca. 7,5 km Nr. 11 Rundweg Südberg ♥ ♥ ♥
- Verbindungswege
- Ahornweg 🍁
- Grenzgängerroute 🚶 🚲

♥ ♥ ♥ Herzsymbole zeigen den Schwierigkeitsgrad an.
♥ = leicht, ♥ ♥ = mittel, ♥ ♥ ♥ = schwer



Dieses Symbol steht für einen Rettungspunkt im Wald. Wenn Sie in einer Notlage sind oder einen Unfall haben, geben Sie bzw. Ihre Begleitung oder ein anderer Wanderer die Buchstaben/Zahlenkombination bei der Rettungsleitstelle an, damit Hilfe punktgenau eintreffen kann.

RUNDWEG WELLENGARTEN - SCHWARZE LINIE VORMALS NR. 3

Start und Ziel Heimatmuseum Wellengartenstraße
Länge 4,8 km
Wanderdauer 1 Stunde 15 Minuten
MET-Faktor 3 ♥
Profil und Verlauf ebene Wege im Halbschatten, keine Steigung, durchgängiger Handyempfang, große Schleife durch das Waldgebiet Wellengarten und Forstgarten (OT Aschendorf)
Pausen-/Gastrostipp Café Forstgarten

RUNDWEG ASCHENDORFER BERG – BLAUER WEG VORMALS NR. 6

Start und Ziel Brunnenstraße
Länge 3,8 km
Wanderdauer 1 Stunde 10 Minuten
MET-Faktor 3 ♥
Profil und Verlauf ebene Wege im Halbschatten, leichte Steigung, durchgängiger Handyempfang, große Schleife durch den sog. Aschendorfer Berg vom Ehrenhain und von der Fuchskuhle
Aussichtspunkte Waldgaststätte Bismarckhütte | Gaststätte zur Fuchskuhle
Pausen-/Gastrostipp

RUNDWEG BISMARCK – LILA WEG VORMALS NR. 9

Start und Ziel Brunnenstraße
Länge 6,2 km
Wanderdauer 2 Stunden
MET-Faktor 3 ♥
Profil und Verlauf ebene Wege im Halbschatten, mittlere Steigung, teilweise asphaltiert, durchgängiger Handyempfang, große Schleife durch den sog. Aschendorfer Berg
Aussichtspunkte Aussichtsturm Lüdenstein
Pausen-/Gastrostipp Waldgaststätte Bismarckhütte

RUNDWEG LANGER BRINK – ORANGE LINIE VORMALS NR. 10

Start und Ziel Waldstraße
Länge 6,1 km
Wanderdauer 2 Stunden
MET-Faktor 6-9 ♥ ♥ ♥ ♥
Profil und Verlauf feste Wege im Halbschatten, asphaltierte Abschnitte mit Sonneneinstrahlung, leichte bis stärkere Steigung, durchgängiger Handyempfang, größerer Rundweg mit Schutzhütten
Aussichtspunkte Aussichtsturm Lüdenstein, Adelenblick, Gabelung Parkstraße – Alte Salzstraße
Pausen-/Gastrostipp Waldgaststätte Bismarckhütte zu erreichen ab Lüdenstein auf dem Ahornweg

RUNDWEG SÜDBERG – GELB LINIE VORMALS NR. 11

Start und Ziel Brunnenstraße
Länge 7,5 km
Wanderdauer 2 Stunden 30 Minuten
MET-Faktor 6-9 ♥ ♥ ♥ ♥
Profil und Verlauf feste Wege im Halbschatten, asphaltierte Abschnitte mit Sonneneinstrahlung, leichte bis stärkere Steigung, durchgängiger Handyempfang, größerer Rundweg mit Schutzhütten
Aussichtspunkte Aussichtsturm Lüdenstein, Adelenblick, Gabelung Parkstraße – Alte Salzstraße, Knollweg
Pausen-/Gastrostipp Waldgaststätte Bismarckhütte zu erreichen ab Lüdenstein auf dem Ahornweg

AHORNWEG 🍁

Führt durch den Ortskern und den Kleinen Berg bis Bad Laer. Dies ist ein Fernwanderweg, der aus mehreren Schleifen besteht. Wanderer, die nur eine Strecke von Heilbad zu Heilbad wandern möchten, können mit der Buslinie 466 bequem zurückfahren. Kurkarteninhaber fahren gratis.

GRENZGÄNGERROUTE 🚶 🚲

Für Radler, die abseits vom Straßenverkehr die Nachbarorte Hilter, Dissen und Bad Laer erreichen möchten, ist die Grenzgängerroute mit dem entsprechenden Symbol eingetragen und als grüne Route gekennzeichnet. Innerorts und unterwegs ist die grüne Beschilderung für Sie eine gute Orientierung.

Gaststätten auf den Wegen



Café · Hotel-Garni Forstgarten
Am Forsthaus 2
49214 Bad Rothenfelde
Telefon 0 54 24 / 16 76
www.forstgarten.jimdo.com



Bismarck-Hütte
Zur Wilhelmshöhe 70
Eggeweg/-Parkplatz
49214 Bad Rothenfelde
Telefon 0 54 24 / 2 26 41 40
www.bismarckhuette.de



Zur Fuchskuhle
Zur Fuchskuhle 18
49214 Bad Rothenfelde
Telefon 0 54 24 / 13 20

Weitere Cafés und Restaurants im Ortskern.

Führungen & Besichtigungen

GRADIERWERKSFÜHRUNGEN

April bis September | laut gültigem Veranstaltungskalender

WINDKUNSTBESICHTIGUNG

April bis September | laut gültigem Veranstaltungskalender

HEIMATMUSEUM, WELLENGARTENSTRASSE

Februar bis Dezember | di. und do. 16:00 Uhr
16:15 Beginn der Salzsiedevorführung

Alles ohne Anmeldungen. Sonderführungen für Gruppen jederzeit nach Absprache. Kur und Touristik GmbH | Telefon 05424-2218-0

Tipps für die Wanderpause



Ahornweg Maßstab: 1:30.000 keine ISBN VK 2,95



GGRoute Teuto-Ems Maßstab 1:50.000
ISBN 978-3-87073-709-2 VK 6,95 €



Heimzahlung
von Christoph Beyer - Juli 2015
Kriminalroman, 274 Seiten
ISBN 978-3-8392-1742-9



Wer mordet schon im Osnabrücker Land
11 Krimis und 125
Schauplätze
Krimineller Freizeitführer
ISBN 978-3-8392-1777-1
VK 10,99 €



Historischer Rundgang

durch Bad Rothenfelde

Seit mehr als 10 Jahren zieren die Historischen Schaufenster das Ortsbild von Bad Rothenfelde als „Hingucker“. Historische Bauten werden auf sehr moderne Weise vorgestellt.

Mehr Infos: www.historische-schaufenster.de



JETZT AUCH FÜR
Die App



- **Zimmervermittlung**
- **Fahrrad- und E-Bike-Verleih**
- **Tages- Wochen- und Wochenendaufträge**
- **Prospekte, Broschüren, Infos**
- **Gemeindebücherei**
- **Öffentlicher Internetauftritt**
- **Bad Rothenfelder Gewürzsalzserie**
- **BIOMARIS Shop**
- **Kartenverkauf**
- **für alle eigenen Veranstaltungen**
- **für den Jazz-Club Dissen/Bad Rothenfelde**
- **Kad- & Wanderkarten, Ortspläne**
- **Andenken, Geschenke, Postkarten**

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Samstag 09.30 – 12.30 Uhr

Kur und Touristik
Bad Rothenfelde GmbH
Touristinformation und Gästebetreuung
Am Kurpark 12
49214 Bad Rothenfelde
Telefon 0 54 24 / 22 18-0
Telefax 0 54 24 / 22 18-129
touristik@bad-rothenfelde.de
www.bad-rothenfelde.de

Bad Rothenfelde

Heilbad im Osnabrücker Land



WANDERKARTE FÜR DEN KLEINEN BERG



Schutzgebühr 0,50 €