

SPA- UND GESUNDHEITSREISEN



Komm nach
tut mir
gut!

WO NATUR BERÜHRT

Heilbäder, Thermen, Gesundheitsangebote

www.teutoburgerwald.de

#meinteuto #teutoburgerwald



TEUTOBURGERWALD



- 1 Mühlenroute
- 2 Wasserstraßenkreuz Minden
- 3 LWL-Industriemuseum
Glashütte Gernheim
- 4 Kurpark Bad Holzhausen
- 5 Kaiserpalais Bad Oeynhausen
- 6 Kaiser-Wilhelm-Denkmal
- 7 Weserdampfer
- 8 Liesbergmühle
- 9 Marta Herford
- 10 Gradierwerk Bad Salzuflen
- 11 Burg Ravensberg
- 12 Böckstiegel-Museum
- 13 heristo-arena
- 14 Fachwerkensemble Rheda-Wiedenbrück
- 15 Rathaus Rietberg
- 16 Emsquellen mit Ems-Erlebniswelt
und -Infozentrum
- 17 Dr. Oetker Welt
- 18 Sparrenburg
- 19 Kunsthalle Bielefeld
- 20 Junkerhaus Lemgo
- 21 LWL-Museum Hellerlecht
- 22 Stratosphäre
- 23 Historischer Stadtkern Blomberg
- 24 Hermannsdenkmal
- 25 Externsteine
- 26 Gartenschau Bad Lippspringe
- 27 Heinz Nixdorf MuseumsForum
- 28 Paderborner Dom
- 29 Kunstpfad Nieheim
- 30 Altenbekener Viadukt
- 31 Wewelsburg
- 32 Barfußpfad Bad Wünnenberg
- 33 Stiftung Kloster Dalheim
LWL-Landesmuseum für Klosterkultur
- 34 Gräflicher Park Bad Driburg
- 35 Abtei Marienmünster
- 36 Corvey – UNESCO Welterbe
- 37 Desenberg
- 38 Weser-Skywalk

Entdecken Sie diese und weitere Highlights

unter www.teutoburgerwald.de

Quellenangaben: www.teutoburgerwald.de/uebersichtskarte





← Titelbild: Barfuß-Pfad, Bad Holzhausen
↑ Kurpark, Bad Salzuflen

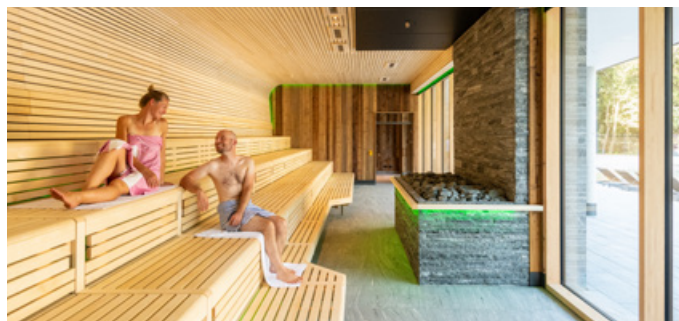


Willkommen

in der Urlaubsregion Teutoburger Wald.
Hier finden Sie den Urlaub, den Sie verdient haben – durchatmen, loslassen und zur Ruhe kommen.



- ↑ Weser-Skywalk, Beverungen
- ← Therme III, Bad Salzuflen
- ← Flora-Westfalica-Park, Rheda-Wiedenbrück
- ↓ Westfalen Therme, Bad Lippspringe



INHALT

TEUTOBURGER WALD: HEILGARTEN DEUTSCHLANDS	4
UNSERE NATÜRLICHEN HEILMITTEL	6
LONGEVITY – LÄNGER GESUND LEBEN	8
FLANIEREN & GENIEßEN	10
UNSERE HEILBÄDER	12
Bad Holzhausen	14
Bad Oeynhausen	16
Bad Salzuflen	18
Horn-Bad Meinberg	20
Bad Driburg	22
Bad Wünnenberg	24
GESUNDHEITSANGEBOTE	
Abschalten und bei sich ankommen	26
Freizeitbad Atoll HolsingVital	28
Gesundwerk Bad Salzuflen	
IN-TI. Zentrum für Tinnitus- u. Stressbewältigung	29
H2O Herford Bade- & Saunawelt ISHARA	30
JärveSauna & Welle Westfalen Therme	31
Gräflicher Park Health & Balance Resort	
Gräfliches Gesundheitszentrum	32
Driburg Therme	33
Lange Nacht der Sauna	33
Auszeit für pflegende Angehörige	34
IMPRESSUM	34
UNSERE TIPPS AUS DEN HEILBÄDERN	35





Teutoburger Wald Heilgarten Deutschlands

ENTDECKEN SIE IHRE WELLNESS- UND GESUNDHEITSREGION

Wann haben Sie sich zuletzt bewusst Zeit für sich genommen?
In der Urlaubsregion Teutoburger Wald fällt das leicht: ankommen, abschalten, neue Energie spüren, Schritt für Schritt, ganz ohne festen Plan. Hier finden Sie Gesundheit, die sich leicht in Ihr Leben integrieren lässt: flexibel, nah und genau so, wie Sie es brauchen.

Ihre Auszeit beginnt hier

Scannen Sie den QR-Code und finden Sie Ihr persönliches Wohlfühlangebot im Teutoburger Wald, dem Heilgarten Deutschlands.



www.teutoburgerwald.de/gesund

↑ Externsteine, Horn-Bad Meinberg
→ Bewegung, die guttut, inmitten historischer Kulisse
→ Heilwasser, natürlicher Mineral-Booster



Das gibt es zu erkunden:

- **Natur & Outdoor-Aktivitäten:** Über 40 Qualitätswanderwege, abwechslungsreiche Radstrecken und weite Ausblicke – perfekt für kurze, aktive Auszeiten.
- **Natürliche Heilmittel:** Sole, Moor, reine Luft, Thermal- und Mineralwasser sowie die Kneipp-Lehre bilden eine kraftvolle Basis für Ihr Wohlbefinden.
- **Heilbäder, Thermen & Spa-Landschaften:** Entspannen Sie im warmen Thermalwasser, genießen Sie Saunen, Massagen oder moderne Gesundheitsangebote.
- **Ferienorte zum Erleben:** Charmante Orte verbinden Erholung, Kultur und westfälischen Genuss auf angenehme und natürliche Weise.
- **Balance ist Programm:** Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung lassen sich individuell kombinieren. So entsteht Ihre persönliche Auszeit.
- **Ihre Zone der Ruhe:** Kurparks als grüne Rückzugsorte bieten Raum zum Durchatmen, Entschleunigen und Auftanken.

Der Teutoburger Wald ist mit seinem reichen Vorkommen an natürlichen Heilmitteln der Heilgarten Deutschlands: eine Region, in der natürliche Heilkräfte und moderne Angebote perfekt zusammenspielen. Ob spontaner Kurztrip oder bewusst geplante Auszeit: Hier gestalten Sie Ihre Erholung nach Ihren Wünschen, so wie es Ihnen guttut.



Unsere natürlichen Heilmittel

HEILKRAFT, DIE MAN SPÜRT

Manchmal merkt man es schon nach wenigen Minuten:
Die Luft ist klarer, der Atem tiefer, der Kopf freier.
Die Urlaubsregion Teutoburger Wald bringt Körper und
Alltag mit natürlichen Heilmitteln wieder in Balance.

↑ Kneipp-Lehre: kühle Impulse, die beleben
→ Entspannen im warmen Moorbad
→ Tief durchatmen am Gradierwerk

Ihre Auszeit ist näher als Sie denken

Mehr Informationen, Orte und
Anwendungen online ent-
decken. QR-Code scannen
und persönliche Gesund-
heitsauszeit planen.



www.teutoburgerwald.de/heilgarten

Moor bringt den Stoffwechsel in Schwung

Ein Moorbad mag ungewohnt sein, wirkt aber wohl-
tuend auf Körper und Geist: Die Wärme entspannt und
fördert Beweglichkeit. Ob als Moorbad in Bad Driburg,
als Moorpackung oder Moortreten in Horn-Bad Mein-
berg: Moor aktiviert den Kreislauf und schenkt spür-
bare Leichtigkeit. In Bad Driburg wird es aus eigenen
Teichen gewonnen, in einer „Moorküche“ aufbereitet
und in den natürlichen Kreislauf zurückgeführt.

Natürliches Heilwasser

Spüren Sie die Kraft der Natur: Heilwasser bildet
seit über 200 Jahren die Basis für wohltuende Ent-
spannung, Regeneration und Gesundheit in den
Heilbädern der Urlaubsregion Teutoburger Wald.

*„Schon 1949 machte Sepp Herberger mit der west-
deutschen Fußball-Elf Station in Bad Holzhausen,
auch wegen der Heilquellen und des Heilwassers.
Ob unser Heilwasser das „Zielwasser“ war, das
1954 zum WM-Triumph beitrug ist nicht belegt.
Getroffen haben sie jedenfalls.“*

JENS F. HOLSING, Inhaber HolsingVital

Luft und Klima: befreit atmen

Reine Luft ist hier ein Erlebnis. Wälder, Höhenzüge
und offene Landschaften des Teutoburger Waldes,
Egge- und Wiehengebirges schaffen ein Klima, das
Atem und Kopf frei macht. Zwischen weiten Aus-
blicken, Bachtälern und der Senne entsteht spürbare
Ruhe und Klarheit.

Kneipp für Vitalität und Wohlbefinden

Kneipp bedeutet sanfte Reize durch Wasser, Be-
wegung und Ruhe. In den Heilbädern erlebbar auf
Barfußpfaden, in Kneipp-Becken und Kräutergärten,
etwa in Bad Wünnenberg, Bad Salzuflen, Bad Driburg,
Bad Holzhausen oder Horn-Bad Meinberg.



Energie tanken mit Sole

Natursole ist ein natürlicher Mineralstoffmix mit
einem hohen Salzgehalt, der beim Inhalieren, Baden
oder Trinken entspannt, den Kreislauf anregt, Gelenke
entlastet und neue Energie gibt. Die Gradierwerke in
Bad Salzuflen und Bad Oeynhausen verstärken diesen
Effekt: Sole rieselt über Schwarzdornwände, die Luft
wird spürbar frischer, ein natürlicher Freiluft-Inhalator

*„Ich halte die Gradierwerke in Bad Salzuflen am Laufen,
prüfe die Schwarzdornwände und kontrolliere den Solefluss.
Leise Arbeit, aber sie macht die besondere Luft im Kurpark aus.“*

OLAF HILLEBRENNER, Gradierer in Bad Salzuflen

Longevity

LÄNGER GESUND LEBEN

Gesund alt werden beginnt heute. Wer sich nach mehr Energie, erholsamem Schlaf und Freude an Bewegung sehnt, findet im Teutoburger Wald die passenden Angebote. Hier wird Longevity erlebbar: als wohltuende Verbindung aus Aktivität, Entspannung und Impulsen für ein gesundes, langes Leben.

Jetzt erleben

Erkunden Sie die Angebote der Gesundheitsregion und gestalten Sie Ihre persönliche Auszeit:



www.teutoburgerwald.de/gesundheitsurlaub



↑ Im Schatten der Bäume Kraft tanken

↓ Floating im Sole-Thermalwasser

↓ Sole-Nebelkammer, Bad Salzuflen



Lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren

Longevity bedeutet nicht Verzicht, sondern Balance: sich bewegen, achtsam entspannen, ausgewogen ernähren und dem Körper immer wieder neue natürliche Reize schenken. In den Heilbädern wird diese Balance spürbar lebendig: Unter freiem Himmel mit Programmen wie „Aktiv im Park“ in Bad Salzuflen, „Deine Kraftquellen“ in Bad Oeynhausen oder „Sport im Park“ in Bad Holzhausen, laden inmitten blühender Kurparks leichte Fitness, Yoga, Qigong und Atemübungen mit gezielten Ruhephasen dazu ein, Neues auszuprobieren und herauszufinden, was wirklich guttut – ganz entspannt, im eigenen Rhythmus und mit allen Sinnen.

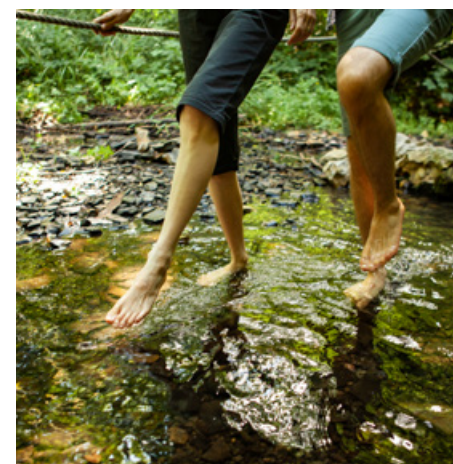
LOSAGA – Longevity, Sanus, Gesundheitsakademie

Im Rahmen der Gesundheitswoche LOSAGA wird Bad Driburg Ende August sieben Tage lang zum Treffpunkt für neue Impulse rund um Körper und Geist. Praxisnahe und motivierende Workshops, Vorträge und Mitmachangebote laden ein, Gesundheit neu zu entdecken. Im Mittelpunkt stehen dabei Wohlbefinden, Erholung und Lebensfreude.



„Wir möchten Menschen dafür begeistern, Gesundheit als Lebensqualität zu verstehen, die sie bewusst erleben.“

ANDREA GRÜNDER, Geschäftsführerin Bad Driburger Touristik GmbH



Was Kneipp heute so wertvoll macht

Was heute als Longevity-Trend gilt, basiert vielfach auf Prinzipien, die Sebastian Kneipp bereits vor über 150 Jahren formulierte. Seine fünf Säulen – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und innere Ordnung – bilden bis heute die Grundlage für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

Die Kneipp-Heilbäder Bad Wünnenberg und Bad Salzuflen machen diesen Ansatz erlebbar: Barfußpfade, Kneipp-Wege und Wasserbecken, Sole-Sauerstoff-Inhalationen, Kräuterwanderungen und Vital-Menüs verbinden sich zu einem ganzheitlichen Angebot, das Vitalität fördert und langfristiges Wohlbefinden unterstützt, und dies ganz nah an der Natur.

„Viele Gäste merken schnell, wie einfach es ist, durch Wasser, Bewegung und kleine bewusste Pausen im Alltag wieder in Balance zu kommen.“

MONI HEINEMEIER, Kneipp-Therapeutin in Bad Wünnenberg

↑ In Bewegung innere Ruhe spüren

↑ Den Moment einatmen

← Barfuß-Pfad Bad Wünnenberg



DEM TAG FREIEN LAUF LASSEN

Manchmal braucht es nicht viel: ein paar Stunden ohne Termine, ein Ortswechsel, ein ruhiger Weg durch die Stadt. Kein Programm, das durchgetaktet ist, sondern Raum, einfach loszugehen und den Tag passieren zu lassen. Im Teutoburger Wald ist genau das möglich.

Sich in den Heilbädern treiben lassen

Gemütliches Bummeln gehört hier zum Lebensgefühl. In Bad Salzuflen entdecken Sie kleine, inhabergeführte Geschäfte und Cafés, bevor sich der Weg ganz selbstverständlich in den Kurpark und zu den Gradierwerken verlängert, dorthin, wo Salzluft und Ruhe den Rhythmus verlangsamen.

In Bad Oeynhausen verbindet sich Stadtleben mit klassischer Parkkultur: Boutiquen und Cafés im Zentrum, danach ein Spaziergang durch den weitläufigen Kurpark mit altem Baumbestand und eleganter Bäderarchitektur. Eine Verbindung aus Stadt und Park, die Lebendigkeit und Ruhe harmonisch vereint.

Kultur – ein Weg, neue Kraft zu finden

In den Heilbädern wird nicht nur der Abend zur Bühne: von erstklassigen Konzerten, GOP Varieté Theater und Theater im Park in Bad Oeynhausen über Lesungen und Kulinarik im Gräflichen Park Bad Driburg bis hin zu ganzjährigen Programmen in Bad Salzuflen und Horn-Bad Meinberg.

Stadtmomente ganz in der Nähe

Auch außerhalb der Heilbäder lohnt sich das bewusste Erkunden: Fachwerk in Detmold, die Sparenburg über Bielefeld, das Archäologische Fenster am Münster in Herford, die Weserrenaissance in Minden, der Dom in Paderborn, der Botanische Garten in Gütersloh oder das UNESCO-Welterbe Corvey in Höxter. Orte, die Geschichte lebendig machen, ohne laut zu werden.

Genuss mit besonderem Flair

Es sind auch die kleinen Momente, die Ihre Auszeit in der Urlaubsregion Teutoburger Wald zu etwas ganz Besonderem machen: ein Kaffee auf der Terrasse, ein Blick in den Park, ein Gespräch im Vorübergehen. Westfälischer Genuss zeigt sich hier ehrlich, regional und unkompliziert.

- ↑ Den Moment genießen
- ↑ Fachwerk in Detmold
- Historischer Kurpark Bad Oeynhausen
- Konzerthalle Bad Salzuflen



Flanieren & Genießen

Ihre Flanierroute wartet auf Sie

Ob ein Wochenende oder ein paar Tage: Der Teutoburger Wald macht es leicht, sich eine Pause zu nehmen. Entdecken Sie Ihre persönliche Flanierroute, Kulturmomente und Genussorte hier online.



www.teutoburgerwald.de/region

Kultur, die verbindet. Historie, die entspannt.

Die Heilbäder zeigen, dass Kultur und Geschichte einfach dazugehören.

Der Kurpark in Bad Oeynhausen ist das historische Herz der Stadt. Die von Peter Joseph Lenné gestaltete Parklandschaft verbindet seit dem 19. Jahrhundert Natur, Architektur und Kultur. Zwischen alten Baumalleen, weiten Wiesen und eindrucksvollen Bauwerken wird die Geschichte der Kur- und Bäderkultur lebendig.

„Badehaus, Wandelhalle und Theater erzählen bis heute, dass Gesundheit und gesellschaftliches Leben eng miteinander verbunden sind. Ein Ort zum Flanieren, Eintauchen und Innehalten, und ein lebendiges Stück Kulturgeschichte.“

CHRISTIAN BARNBECK, Referent Gesundheit Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH



„Arbeit und Alltag sind wichtig. Aber es sind die schönen Dinge – Musik, Natur, Kunst, Begegnungen – die uns wirklich guttun. Genau dafür steht Horn-Bad Meinberg: ein Ort, an dem Kultur und Gesundheit zusammenkommen und neue Lebensfreude schenken.“

INGO OSTHEIDE, KulturBad Meinberg e.V.

Kopf & Körper zur Ruhe bringen



UNSERE HEILBÄDER SIND ORTE, AN DENEN ZEIT LANGSAMER UND EINE GESUNDE AUSZEIT SPÜRBAR WERDEN

Manchmal braucht es keinen großen Plan, sondern nur den richtigen Ort im richtigen Moment. Ein paar Stunden Abstand, Ruhe, um wieder bei sich selbst anzukommen. Genau dieses Gefühl schenken die Heilbäder im Teutoburger Wald.

↑ Gräflicher Park Bad Driburg
→ Haus des Gastes, Bad Holzhausen
→ K(ult)urpark Holzhausen-Externsteine
→ Wandelhalle Kurpark Bad Oeynhausen

Für einen Urlaub, der wirkt:

Heilbäder sind Ferienorte zum Erleben, beliebte Ziele für kurze Auszeiten und wahre Zentren der Gesundheitskompetenz.



www.teutoburgerwald.de/heilbaeder

Wo Gesundheit zuhause ist

Eingebettet in grüne Landschaften und umgeben von klarer Luft, liegen sechs besondere Orte, die seit Generationen für Erholung und Gesundheit stehen:

- Bad Holzhausen
- Bad Oeynhausen
- Bad Salzuflen
- Horn-Bad Meinberg
- Bad Driburg
- Bad Wünnenberg

Jedes Heilbad erzählt seine eigene Geschichte von heilenden Quellen, traditionsreicher Gastfreundschaft und der Kunst, Menschen wieder in Balance zu bringen. Während die historische Bäderarchitektur an die große Zeit der Kurkultur erinnert, laden moderne Thermen, stilvolle Spas und zeitgemäße Gesundheitsangebote zum Abschalten ein.

Ein Spaziergang durch die weitläufigen Kurparks reicht oft schon aus. Das Rascheln der Bäume, das Plätschern eines Brunnens, das Licht zwischen alten Alleen und plötzlich wird aus Hektik Ruhe. Die Kraft der Natur ist hier überall spürbar: Sole, Moor, Thermal- und Mineralwasser werden seit jeher genutzt, um neue Energie zu schenken. Auch aktive Erholung ist möglich: Wanderwege, Radstrecken und viel Natur laden dazu ein, sich zu bewegen und neue Kraft zu tanken, und dies ganz ohne Druck, dafür mit Genuss.

Die Heilbäder in der Urlaubsregion Teutoburger Wald sind mehr als klassische Kurorte. Sie sind besondere Rückzugsorte für alle, die bewusst abschalten, aufatmen und sich selbst etwas Gutes tun möchten.





↑ Haus des Gastes im Rittergut Bad Holzhausen
→ Barfuß-Pfad mit Station im Bachlauf der Aue
↓ Sinnespfad im Kurpark

WASSER, WALD UND AKTIVE ERHOLUNG

Bad
Holzhausen

BAD HOLZHAUSEN ist ideal für alle, die im Alltag schnell wieder durchatmen und neue Energie sammeln möchten. Die waldreiche Natur und die gesunde Luft am Übergang vom Teutoburger Wald ins Wiehengebirge bieten beste Bedingungen zum Abschalten und Aktivwerden zugleich.

Rund um das jüngste Heilbad in NRW erwarten Sie: die Mühlenroute für Radwanderer, markierte Nordic-Walking-Strecken oder Wanderwege zur Burgruine Limberg. Im Kurpark am historischen Rittergut laden ein Barfuß- und Sinnespfad, Fitness- und Spielgeräte sowie ruhige Plätze im Grünen zum Verweilen und Entspannen ein.

Unser Tipp

Unternehmen Sie eine Wanderung auf dem VitalWanderWeg und gönnen Sie Ihren Füßen eine wohltuende Abkühlung im Kneipp-Tretbecken.



Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

Trinkkuren | Mineral-, Sole- und Schwefelbäder | Heilbad | zwei staatl. anerkannte Luftkurorte (Pr. Oldendorf u. Börninghausen) | Ernährungsberatung | Bewegungstherapien | Anschlussheilbehandlung (AHB) Bereich Orthopädie

Gesundheitstouristische Infrastruktur

Historischer Kurpark mit Haus des Gastes | Guts-wassermühle | Garten der Generationen | Rad- und Wanderwege | Yoga-Kurse | Nordic Walking | Barfuß- und Sinneslehrpfad | Kurklinik

Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

Bewegung | Ernährung | Tinnitus | Erholung | Medical Wellness | Yoga | Gymnastik | Präventionskurse | Massagen

Informationen

Stadt Preußisch Oldendorf
Tourist-Info im Kurpark Bad Holzhausen
Hudenbeck 2 | 32361 Preußisch Oldendorf
Tel. 05742 9311200
touristikbuero@preussischoldendorf.de
www.tourismus.preussischoldendorf.de

TOP-ANGEBOTE VOR ORT:



Pro Person
DZ ab
980 €

Veranstalter & Buchung

HolsingVital GmbH
Brunnenallee 3 | 32361 Preußisch Oldendorf
Tel. 05741 2750 | info@holsingvital.de
www.holsingvital.de

GESUNDE AUSZEIT

Zeitdruck und Stress im Alltag führen oft zu unkontrolliertem, übermäßigem oder unausgewogenem Essen, was wiederum einige Krankheiten fördern kann. Um das Essverhalten dauerhaft zu optimieren, braucht es Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Bewegung, Schärfung der Sinne und Genussfähigkeit.

Inklusivleistungen

6 Übernachtungen / Vollpension (Frühstück/Mittag/Abend) | Ärztliches Aufnahme- & Abschlussgespräch | Ernährungsberatung und vegetarische Kochwerkstatt | AquaTraining und tägliche Sporttherapie in Gruppen | 5 x Nordic Walking | 1 x Massage | 2 x Entspannungstherapie | Kurtaxe



Pro Person
DZ ab
802 €

Veranstalter & Buchung

Landhotel Annelie
Dorfstraße 9 | 32361 Preußisch Oldendorf
Tel. 05742 2869 | info@landhotel-annelie.de
www.landhotel-annelie.de

BAD HOLZHAUSENER WELLNESS-WOCHE

Freuen Sie sich auf eine Wellness-Auszeit in Bad Holzhausen. Eine wärmende Naturmoorpackung und eine wohltuende Massage lösen Ihre Verspannungen. Bei der Wassergymnastik kommen Sie in Bewegung, während die Salzgrotte und eine Hydrojet Anwendung Momente wohltuender Ruhe schaffen.

Inklusivleistungen

7 Übernachtungen mit Verwöhnhalbpension: Frühstücksbuffet und Drei-Gang-Wahlmenü am Abend | Naturmoorpackung (25 Min.) | Wellnessmassage (25 Min.) | Hot Stone Massage (45 Min.) | 2 x Wassergymnastik | 2 x Salzgrotte | Hydrojet | Buchbar im Winterhalbjahr (Weihnachten und Sylvester ausgenommen)

SPORT IM PARK

Viel Grün, frische Luft und Bewegung – das kostenlose Angebot „Sport im Park“ verbindet gleich mehrere wohltuende Zutaten. Hier führen erfahrene Trainer und Trainerinnen durch ein abwechslungsreiches Programm, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist und sich leicht an den individuellen Leistungsstand anpassen lässt. So wird der Kurpark zum idealen Ort, um aktiv zu sein, den Sommer zu genießen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun.

Ihr Trainingstermin

In den Monaten Mai bis September jeden Dienstag um 17 Uhr im Kurpark Bad Holzhausen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



ohne
Anmeldung
**KOSTEN-
FREI**

Veranstalter & Buchung

Touristik Preußisch Oldendorf
Haus des Gastes Bad Holzhausen
32361 Preußisch Oldendorf
Tel. 05742 9311200 | touristik@preussischoldendorf.de
www.tourismus.preussischoldendorf.de



↑ Historischer Kurpark mit Wandelhalle
→ Heilwasserausschank Wandelhalle
↓ GOP Varieté Bad Oeynhausen

GESUNDHEIT TRIFFT KULTUR UND NATUR



BAD OEYNHAUSEN bietet eine bewusste Auszeit, die Körper und Geist stärkt. Natürliche Heilmittel wie Sole und Thermalwasser, Trinkkuren, Wannenbäder, die Bali Therme sowie Gesundheitskurse bringen nachhaltige Erholung und neue Kraftquellen.

Der Kurpark mit historischer Bäderarchitektur, Spazier- und Radwege an Weser und Werre laden zur Bewegung in der Natur ein. Kunst und Musik mit Konzerten des Staatsbad Orchesters, dem Theater im Park und dem GOP-Varieté sind hier fester Bestandteil von Erholung und Wohlbefinden.

Unser Tipp

Morgens im Kurpark starten, nachmittags in der Bali Therme entspannen und den Abend bei Konzert oder Varieté ausklingen lassen.



Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

Thermalsole | Rehabilitations- und Therapieangebote | Ambulante Badekuren | Ganzheitliche medizinische Angebote | Thermalsolebäder | Trinkkuren mit Heilwasser

Gesundheitstouristische Infrastruktur

Historischer Kurpark mit Badehäusern | weitläufige Parkanlagen | Bali Therme mit Thermalsole | Sauna und Massage | Heilwasser-Ausschank | Kurkonzerte | Gradierwerk | Rad- u. Wanderwege | Walking-trail | Theater im Park | GOP Varieté-Theater | Digitale Ausstellung „Entstehung der Heilquellen“

Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

Prävention und Rekonvaleszenz | Gesundheits- u. Entspannungskurse | Orthopädie | zertifizierte Wanderwege | Klang-Bad | Aqua Yoga

Informationen

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH
Tourist Information im Kurpark
Im Kurpark | 32545 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 1300
tourist-information@badoeynhausen.de
www.staatsbad-oeynhausen.de

TOP-ANGEBOTE VOR ORT:



Pro Person
DZ ab
280 €

Veranstalter & Buchung

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH
Im Kurpark | 32545 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 1300 | tourist-information@badoeynhausen.de
www.staatsbad-oeynhausen.de

ICH BIN DANN MAL WEG!

Im historischen Ambiente können Sie durchatmen und neue Kraft tanken. Nachdem Sie sich am Vorabend vom GOP-Varieté haben verzaubern lassen, steht der Folgetag ganz im Zeichen der Entspannung. Genießen Sie das Solewasser in den verschiedenen Becken der Bali Therme und lassen Sie sich treiben.

Inklusivleistungen

2 Übernachtungen inkl. Frühstück im 3- oder 4-Sterne Hotel | 1 x Tageskarte Bali Therme | 1 x Eintritt GOP Varieté-Theater | 1 x Life-Cooking-Buffer im Restaurant Leander | Regionale Überraschung | Gästekarte | (Sauna, Thermalsolebäder Stadtführungen sind optional zubuchbar)



Pro Person
ab
30 €

Veranstalter & Buchung

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH
Im Kurpark | 32545 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 1300 | tourist-information@badoeynhausen.de
www.staatsbad-oeynhausen.de

KLANG-BAD

Wer im Badehaus II ein Klang-Bad nimmt, braucht kein Handtuch mitbringen. Denn gebadet wird nicht in Thermalsole, sondern in einer unvergleichbaren Mischung aus Klängen, historistischer Architektur und sanft gesprochenen Mantras. Mit großen Gongs und Klangschalen verwandelt sich die Rotunde im Badehaus II in einen sphärischen Klangraum, der vergessen lässt, dass vor den Türen noch ein Alltag existiert.

Gut zu wissen

Mitbringen zum Kurs: Yogamatte, Decke und Kissen | Dauer: 2 Std. | Begrenzte Teilnehmerzahl | Buchbar über unseren Webshop

ENTDECKE „DEINE KRAFTQUELLEN“

Im Staatsbad Bad Oeynhausen bieten 16 Gesundheitsexperten ganzjährig ein vielfältiges Programm. Unterschiedliche Yoga-Formen, Qigong, Achtsamkeit, autogenes Training, Waldbaden, Klangmeditationen sowie Vorträge zu Ernährung und Seminare zu Rauchentwöhnung, Frauengesundheit und Gewichtsreduktion unterstützen, die eigene Gesundheit ganzheitlich zu erhalten.

Anmeldung

Eine Übersicht der Angebote auf www.staatsbad-oeynhausen.de/kraftquellen



mit
Anmeldung
**KOSTEN-
PFLICHTIG**

Veranstalter & Buchung

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH
Im Kurpark | 32545 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 1300 | tourist-information@badoeynhausen.de
www.staatsbad-oeynhausen.de



↑ Kurpark mit Leopoldsprudel
→ Historisches Rathaus Bad Salzufen
↓ Durchatmen am Gradierwerk

ERHOLUNG MIT BESONDEREM KLIMA

In BAD SALZUFLEN erleben Sie wohltuende Sole- und Kneipp-Anwendungen in einer Umgebung, in der Gesundheitsangebote, Stadterlebnis und Natur nahtlos miteinander verbunden sind.

Die Gradierwerke sorgen für frische Luft wie am Meer, der Kurpark bietet ruhige Plätze mit Strandkörben zum Abschalten.

Die lebendige Altstadt mit verwinkelten Gassen und Cafés, Restaurants und kleinen Geschäften liegt nur wenige Schritte entfernt – ideal für kurze Wege und entspannte Tage. Es ist diese einmalige Nähe aus Gesundheit, Erlebnis und Natur, die Bad Salzufen so besonders macht.

Unser Tipp

Gradierwerke und Kurpark erkunden, am Sole-Strand entspannen und danach durch die Altstadt bummeln. Ideal für einen Tag voller Genuss!



BAD SALZUFLEN
LIPPISCHES STAATSBAD SEIT 1818



Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

Thermalsole | Trinkbrunnenausschank | Sole-Nebelkammer | Kneipp-Anwendungen | Gesundwerk: Inhalationen, Solebäder, Naturfango, Kompaktkuren Tinnitus & Erschöpfungssyndrom, ambulante Badekuren

Gesundheitstouristische Infrastruktur

Gradierwerk-Ensemble | Erlebnisgradierwerk mit Sole-Nebelkammer | barrierefreier Kurpark & Wandelhalle mit Trinkbrunnenausschank und Erlebnisausstellungen zu Sole, Kneipp & Gesundheit | VitaSol Therme | Allergikerfreundliche Kommune | Wander- und Radwege

Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

Bewegungs- und Entspannungsangebote | Aktiv-Programm mit Bewegungskursen | geführte Wanderungen | Atemgymnastik & Salznebel-Meditation am Gradierwerk | Gesundwerk: Aquafloating

Informationen

Stadt Bad Salzufen | Tourist-Information
Parkstraße 20 | 32105 Bad Salzufen
Tel. 05222 952-5200
info@bad-salzuflen.de
www.staatsbad-salzuflen.de

TOP-ANGEBOTE VOR ORT:



Pro Person
DZ ab
813 €

Veranstalter & Buchung

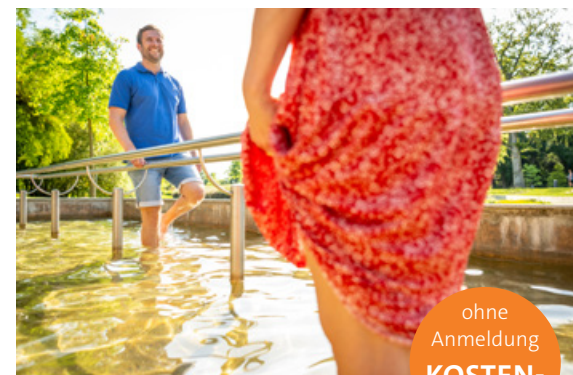
Gesundwerk Bad Salzufen GmbH
Salinenstraße 1 | 32105 Bad Salzufen
Tel. 05222 183-800 | info@gswws.de
www.gesundwerk-bad-salzuflen.de



ohne
Anmeldung
**KOSTEN-
FREI***

Veranstalter & Buchung

Stadt Bad Salzufen | Tourist-Information
Parkstraße 20 | 32105 Bad Salzufen
Tel. 05222 952-5200 | info@bad-salzuflen.de
www.staatsbad-salzuflen.de/aktiv-im-park



ohne
Anmeldung
**KOSTEN-
FREI***

Veranstalter & Buchung

Stadt Bad Salzufen | Tourist-Information
Parkstraße 20 | 32105 Bad Salzufen
Tel. 05222 952-5200 | info@bad-salzuflen.de
www.staatsbad-salzuflen.de/natuerlich-gesund-nach-kneipp

GESUNDER RÜCKEN

Er schmerzt? Er brennt? Ihr Rücken sagt Ihnen: Ich brauche eine Auszeit! Im Gesundheitsarrangement „Gesunder Rücken“ bekommen Teilnehmende unter professioneller Anleitung ein gezieltes Training der Rücken- und Bauchmuskulatur, inklusive Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Inklusivleistungen

7 Übernachtungen inkl. Frühstück, DZ oder EZ | 2 x Bewegungsübungen (einzeln) | 2 x AquaGym in Thermalsole (Gruppe) | 2 x Naturfango-Massage (einzeln) | 2 x Entspannungstraining PMR (Gruppe) | 1 x „Fit in den Tag“ Gymnastik (Gruppe) | 1 x Eintritt VitaSol Therme (Therme & Sauna) | Alle Preise gelten pro Person zzgl. der Gebühr für die SalzufenCARD (Kurbeitrag).

GANZJÄHRIGES AKTIV-PROGRAMM

Einfach mitmachen: In Kooperation mit dem Gesundwerk (Seite 29) bietet die Kurstadt Bad Salzufen belebende Bewegungskurse an – von April bis Oktober im wunderschönen Kurpark sowie im Winter in den Räumen des Gesundwerks. Die Angebote reichen von Qigong über Kneipp-Momente bis zu Yoga und Atemgymnastik. Nutzen Sie diese Pause vom Alltag. Im Anschluss empfehlen wir ein Glas Solewasser am Trinkbrunnenausschank in der Wandelhalle.

Weitere Infos

* Teilnahme mit SalzufenCARD oder Kurparkticket kostenfrei. Keine Anmeldung, Vorkenntnisse oder Sportkleidung erforderlich. Für alle Altersklassen geeignet.

KNEIPP-INSEL & ERLEBNISPARCOURS

Im Kneipp-Heilbad Bad Salzufen ergänzen die fünf Säulen der Kneipp'schen Lehre auf ideale Weise die traditionellen Anwendungen mit Thermalsole. Kneipp-Bereiche finden Sie im gesamten Stadtgebiet, im Landschaftsgarten sowie im Kurpark, z.B. auf der Kneipp-Insel mit Fuß- & Armbecken und Barfußpfad. Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung werden angeregt, das Immunsystem gestärkt, Schlaflosigkeit und Migräne können gelindert werden.

Weitere Angebote

Geführte Wanderungen, Kneipp-Rallye & -Gesundheitstage

* Angebote Stadtgebiet & Landschaftsgarten kostenfrei; Kurpark mit SalzufenCARD oder Kurparkticket kostenfrei



↑ Externsteine bei Horn-Bad Meinberg
→ Waldbaden
↓ Historischer Kurpark Horn-Bad Meinberg

NATUR, RUHE UND NEUE ENERGIE

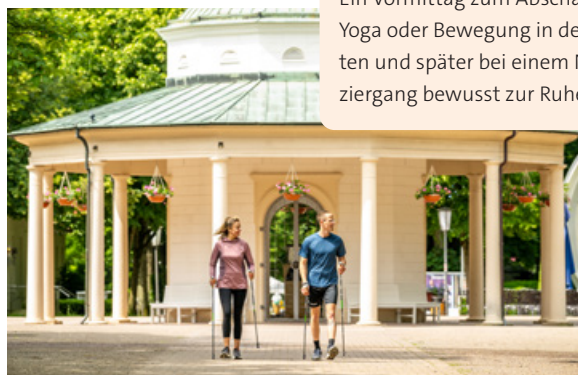


HORN-BAD MEINBERG verbindet Heiltradition mit moderner Gesundheitskultur. Moor, Heilwasser und die Landschaft rund um die Externsteine schaffen ideale Bedingungen zum Abschalten. Zwei Kurorte, eine Stadt: Bad Meinberg begeistert mit klassischer Gesundheitskultur und einem charmanten Kurpark, während Holzhausen-Externsteine als Luftkurort hervorsticht, dessen Luftqualität zu den besten 15% in Deutschland zählt.

Mit Yoga Vidya ist hier die weltweit größte Yoga-Community außerhalb Indiens aktiv. Ergänzt wird das Angebot durch Bewegung und vielfältige Möglichkeiten, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Unser Tipp

Ein Vormittag zum Abschalten: Mit Yoga oder Bewegung in den Tag starten und später bei einem Naturspaziergang bewusst zur Ruhe kommen.



Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

Heilwasser | Kohlensäure | Mildes Reizklima (staatl. anerkannter Luftkurort Holzhausen-Externsteine) | Naturmoortretbecken | Kneipp-tretbecken

Gesundheitstouristische Infrastruktur

Großflächige Park- und Waldlandschaften | Rad- und Wanderwege | Kultur- und Freizeiteinrichtungen | Europas größtes Yogazentrum | Erholungs- und Kurhäuser | Kliniken

Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

Orthopädie | Psychotherapie | Geriatrie | Ernährung | Bewegung | Entspannung | Yoga und Ayurveda | Therapeutisches Bogenschießen | Präventionsangebote zum Thema Stress und Burn-Out

Informationen

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH
Historischer Kurpark
Parkstraße 10 | 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234 205970
info@hornbadmeinberg.de
www.hornbadmeinberg.de

TOP-ANGEBOTE VOR ORT:



Pro Person
DZ ab
519 €

Veranstalter & Buchung

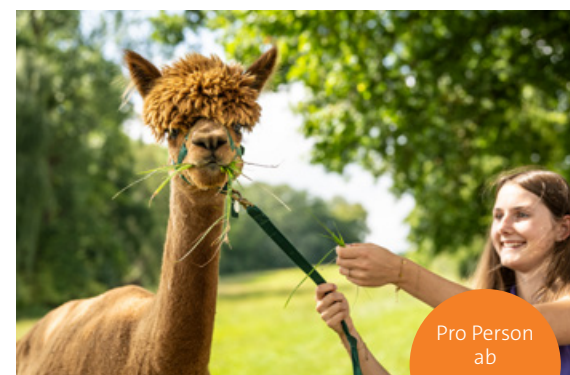
GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH
Parkstraße 10 | 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234 205970 | info@hornbadmeinberg.de
www.hornbadmeinberg.de



Pro Person
DZ ab
444 €

Veranstalter & Buchung

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH
Parkstraße 10 | 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234 205970 | info@hornbadmeinberg.de
www.hornbadmeinberg.de



Pro Person
ab
35 €

Veranstalter & Buchung

Hof Wollfühloase
Wehrener Straße 38 | 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 0179 5091572 | kdunsche@web.de
www.hof-wollfuhloase.de

YOGA-MOOR-EXTERNSTEINE

In Horn-Bad Meinberg trifft Schulmedizin auf Naturheilkunde. Bei Yoga Vidya – der größten Yoga-Community außerhalb Indiens – erleben Sie, wie mit Yoga Körper, Geist und Seele zur Harmonie finden und spüren Sie die Kraft der Natur an den Externsteinen.

Inklusivleistungen

3 Übernachtungen inkl. Frühstück | 1 x indische Teestunde | Broschüre Länderwaldpark Silvaticum | 1 x Yoga für Anfänger | 1 x veganes Bio-Vollwertbuffet | 1 x Kaffeepott/Teetasse | 1 x Moorpackung mit Massage (40 Min.) | 1 x Ayurvedische Entspannungsmassage (45 Min.) | 1 x Geführtes Waldbaden (2 Std.) | Willkommensinformation

GESUNDHEIT FÜR GENIESSER

Nehmen Sie teil am Zusammenspiel zwischen Bewusstsein, Genuss und Entspannung. Tauchen Sie ein in die magische Atmosphäre der Externsteine und erleben Sie pure Tiefenentspannung in einem Ayurveda-Bad und beim Waldbaden in der heilsamen Natur des Teutoburger Waldes.

Inklusivleistungen

1 x Willkommenspaket | 1 x Abschiedsgruß | 2 Übernachtungen inkl. Frühstück | 1 x Kombiticket Hermannsdenkmal und Externsteine (inkl. Parken) | 1 x Waldbaden (2 Std.) | 1 x Große Konsultation beim Ayurveda-Arzt (1 Std.) | 1 x Wertgutschein Bioladen | 1 x Wertgutschein Abendessen | 1 x Ayurveda Aromabad – Blütenbad mit entgiftenden Salzen (30 Min.)

ALPAKA-WANDERN & BALANCE

Bei geführten Alpaka-Wanderungen erleben Gäste die wohltuende Verbindung aus Bewegung, Natur und tierischer Gelassenheit. In ruhigem Tempo führen die sanftmütigen Tiere durch die Landschaft rund um Horn-Bad Meinberg. Die Begegnung mit den Alpakas wirkt stressreduzierend, fördert Achtsamkeit und stärkt das innere Gleichgewicht.

Weitere Infos

Dauer: 2,5 – 3 Stunden



↑ Blick auf Bad Driburg
→ Gräflicher Park
↓ Entspannen in der Driburg Therme

NATUR, RUHE UND NEUE ENERGIE

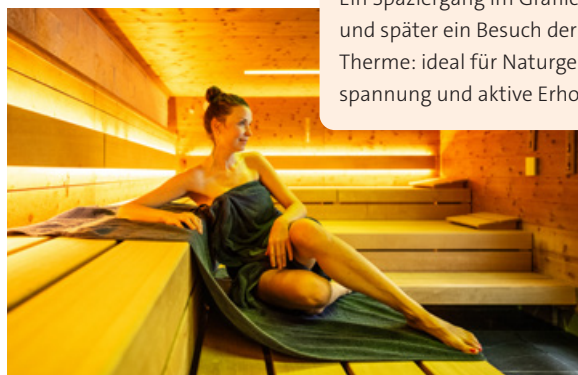


In BAD DRIBURG treffen Moor, Wasser und Wald aufeinander. Der Gräfliche Park und die Driburg Therme bieten viel Raum für Ruhe, während die Umgebung zu Wanderungen und Radtouren einlädt. Moor- und Thermalanwendungen ergänzen das Angebot um gezielte Erholung – von der kurzen Auszeit bis zum längeren Gesundheitsurlaub.

Ein besonderes Highlight ist das LoSaGa-Gesundheitsfestival Ende August: Hier verbinden sich Bewegung, Natur und Gesundheit zu einem erlebnisreichen Programm zum Mitmachen und Ausprobieren. Mehr unter: www.losaga.de

Unser Tipp

Ein Spaziergang im Gräflichen Park und später ein Besuch der Driburg Therme: ideal für Naturgenuss, Entspannung und aktive Erholung.



Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

Moorbäder und Moorpackungen | Wärme- und Kältetherapie | Mineralquellen: Trinkkur, Kohlensäurebäder, Kneipp-Anwendungen | Thermalheilquelle | Mildes Reizklima | Kneipp-Tretbecken

Gesundheitstouristische Infrastruktur

Gräflicher Park mit Brunnenarkaden | Gräfliches Gesundheitszentrum | Garten Spa und Fasten-zentrum (F.X.Mayr-Kur) | Driburg Therme | Salz-grotte | 7 Reha-Kliniken | Sporttherapeutisches Zentrum | Fitness-Studios | Kneipp-Erlebnispfad | MoorErlebnisWelt

Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

Therapiebereiche Herz-Kreislauf, Orthopädie, Gastroenterologie, Stressmanagement | Gesunde Ernährung | Präventionsprogramme: Moor- und Thermalbadwochen | Wandern, Radfahren, Golfen | RV Fit-Angebote | www.losaga.de

Informationen

Bad Driburger Touristik GmbH
Lange Straße 87 | 33014 Bad Driburg
Tel. 05253 98940
info@bad-driburg.com
www.bad-driburg.com

TOP-ANGEBOTE VOR ORT:



Pro Person
ab
666 €

Veranstalter & Buchung

Bad Driburger Touristik GmbH
Lange Straße 87 | 33014 Bad Driburg
Tel. 05253 98940 | info@bad-driburg.com
www.bad-driburg.com



Pro Person
ab
586 €

Veranstalter & Buchung

Bad Driburger Touristik GmbH
Lange Straße 87 | 33014 Bad Driburg
Tel. 05253 98940 | info@bad-driburg.com
www.bad-driburg.com



Veranstalter & Buchung

Bad Driburger Touristik GmbH
Lange Straße 87 | 33014 Bad Driburg
Tel. 05253 98940 | info@bad-driburg.com
www.bad-driburg.com | www.losaga.de

BAD DRIBURGER MOORWOCHE

Wertvolle Pflanzenteile geben den wohlig warmen Moorbädern ihren ganzen Reichtum an heilenden Wirkstoffen, die körpereigene Prozesse wie den Stoffwechsel und die Durchblutung unterstützen. Zudem können Beschwerden des Bewegungsapparates durch die entschlackenden, entgiftenden und mineralisierenden Eigenschaften des Moores gelindert werden.

Leistungen

7 Übernachtungen inkl. Frühstück | Eingangs-Check-up durch einen Arzt | Täglich Trinkkur mit den Bad Driburger Heilquellen | 3 Moorbäder oder Moorvollpackungen | 3 x Teilmassagen | 2 x Kohlensäure-Mineralbäder | 2 x Kneipp-Tretbäder | 3 x Schwimmen im Mineralwasser-Bewegungsbad | Kurkarte

GESUNDHEIT GENIESSEN

Mit der gezielten Kombination aus Bewegung, Wasser, Massage und Entspannung inmitten des weitläufigen Gräflichen Parks in Bad Driburg bekommen Körper, Geist und Seele neue Energie für den Alltag. Lernen Sie die natürlichen Heilmittel Moor, Mineral- und Thermalwasser kennen und genießen Sie klassische Anwendungen.

Leistungen

7 Übernachtungen inkl. Frühstück | 2 x Moorpackungen | 2 x Massagen | 1 x Milchmolkebad | 1 x Kneipp-Großbehandlung | 4 x Schwimmen im Mineralwasser-Bewegungsbad | Täglich Trinkkur mit den Bad Driburger Heilquellen | Wahlweise 2 Sitzungen in der Salzgrotte (je 45 Min.) oder 1 Tageskarte Driburg Therme (Bad & Sauna), Kurkarte

LOSAGA – URLAUB' DICH GESUND!

Bad Driburg bringt mit der neuen Marke LoSaGa in der letzten August-Woche Gesundheit auf die Bühne. Unter dem Motto „Urlaub' Dich gesund – wir kreieren Dein Gesundheitsglück“ nutzt das Heilbad seine Gesundheitskompetenz und bietet mit diesem Festival den Besuchern die Möglichkeit, anhand von Fachvorträgen, Workshops und Erlebnisangeboten neue Impulse für ein langes und gesundes Leben zu bekommen.

Das Programm

Unter www.losaga.de können Sie Ihren eigenen Aktionsplan zusammenstellen. Die passende Unterkunft finden Sie unter www.bad-driburg.com



↑ Erlebnis-Barfußpfad
→ Kneipp-Becken Aatal Kneipp-Oase
↓ Kurpark Bad Wünnenberg

NATÜRLICH AKTIV ENTSPANNEN

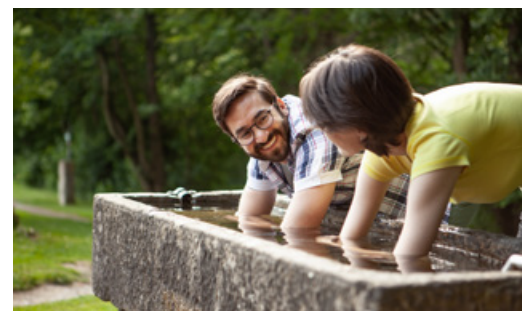


BAD WÜNNENBERG ist ein Reiseziel, um zur Ruhe zu kommen und das eigene Wohlbefinden bewusst zu stärken. Die sanft hügelige Landschaft lädt zu erholsamen Naturerlebnissen und entspannten Pausen ein.

Im Aatal erwartet Sie ein abwechslungsreicher Barfußpfad (ca. 1 km) mit 20 verschiedenen Untergründen und Passagen durch quellfrisches Wasser: ein Erlebnis, das die Sinne aktiviert und den Kopf frei macht. Auf den Kneipp-Wanderwegen erleben Sie die Kneipp-Lehre interaktiv und inmitten der Natur. Eine exklusive Auszeit in absoluter Privatsphäre können Sie sich in dem privat buchbaren KuGA spa mit Sauna-, Kneipp- und Inhalationsbereich gönnen.

Unser Tipp

Während eines Spaziergangs durchs Aatal den Barfußpfad erleben, danach im KuGA spa entspannen. Eine optimale kleine Auszeit!



Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

Kneipp-Heilbad | Luftkurort | Ambulante Badekuren | Rehabilitations- und Therapieangebote

Gesundheitstouristische Infrastruktur

Naturerlebnis Aatal | Barfußpfad | Wander- und Radwege | Kurpark mit Mehrgenerationen-Bewegungsparcours | Kneipp-Becken (draußen & drinnen) | Aatalklinik | KuGA-Gesundheitszentrum | KuGA spa mit Sole-Sauerstoff-Inhalationsraum | Aabach-Talsperre | Waldschwimmbad

Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

Kneipp-Angebot: „Aktiv & Gesund im Kneipp-Heilbad“ | Kneipp-Wanderwege | Gesundheitsforum | Rehabilitationen | Physiotherapie | Ergotherapie | Osteopathie | Entspannungs- und Achtsamkeitstraining | Energiemedizin | Massagen | Wassergymnastik | Atemtherapie | Ernährungsberatung

Informationen

Bad Wünnenberg Touristik GmbH
KuGA | Im Aatal 1 | 33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 99880
info@bad-wuennenberg-touristik.de
www.bad-wuennenberg.de

TOP-ANGEBOTE VOR ORT:



Pro Person
DZ ab
235 €

Veranstalter & Buchung

PARKHOTEL HEGERS
Hoppenberg 2 | 33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 8349 | info@parkhotel-hegers.de
www.parkhotel-hegers.de

AKTIV & GESUND IM KNEIPP-HEILBAD

Erleben Sie die fünf Kneipp-Säulen hautnah. Bei einer Kräuterwanderung erfahren Sie mehr über die Heilkraft von Pflanzen. Entspannung pur finden Sie im KuGA spa, bevor Sie am nächsten Tag einen der vier interaktiven Kneipp-Wege erkunden. Spüren Sie die Kraft der Natur und starten Sie mit neuer Energie wieder durch.

Leistungen

2 Übernachtungen inkl. Frühstück | 2 x 3-Gänge „Vital-Menü“ | 1 x Kräuterwanderung nach Kneipp (mind. 6 Teilnehmer) | 1 x Waldschwimmbad (Hallen- und Freibad) | 1 x Eintritt KuGAspa | 1 x Sole-Sauerstoff-Inhalation | Kartenset mit 4 Kneipp-Wege | Anreise: Mi, Do oder Fr | Optional buchbar: E-Bike Verleih 25 € pro Tag, Einführung Kneippsche Güsse 7,50 €



Pro Person
ab
15 €

Veranstalter & Buchung

Stadtwerke Bad Wünnenberg
Eigenbetrieb der Stadt Bad Wünnenberg
Poststraße 15 | 33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 99880 | info@bad-wuennenberg-touristik.de

SOLE-SAUERSTOFF-INHALATIONSRAUM

Lassen Sie Ihre Atemwege aufatmen und genießen Sie die heilsame Kraft unserer Sole-Sauerstoff-Inhalation! In angenehmer Umgebung nehmen Sie feine Salzpartikel auf, die Ihre Atemwege reinigen und zur Entspannung des gesamten Körpers beitragen. Durch die Kombination aus natürlicher Sole und zusätzlichem Sauerstoff wird Ihr Wohlbefinden nachhaltig gefördert – ein Kurzurlaub für Ihre Atemwege und Ihr Immunsystem.

Weitere Infos

Dauer: 30 Minuten
Preis für eine Einheit: 15 € (Raum für 2-6 Personen.)
www.bad-wuennenberg.de



Pro Person
7,50 €

Veranstalter & Buchung

Bad Wünnenberg Touristik GmbH
Im Aatal 1 | 33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 99880 | info@bad-wuennenberg-touristik.de
www.bad-wuennenberg.de

EINFÜHRUNG IN DIE KNEIPPSCHEN GÜSSE

Kneippsche Güsse sind eine bewährte hydrotherapeutische Anwendung mit kaltem oder wechselwarmem Wasser, die das vegetative Nervensystem stimuliert, die Durchblutung fördert und das Immunsystem stärkt. Mit geringem Druck wird Wasser auf Körperpartien wie Beine, Arme oder Gesicht geleitet. Unsere Kneipptrainerinnen zeigen Ihnen wie Sie die Kneippschen Güssen ganz einfach selber und überall durchführen können.

Weitere Infos

Dauer: ca. 60 Minuten
Preis: 7,50 € pro Person
Termine nach Vereinbarung

Abschalten und bei sich ankommen



↑ In der Sauna die Zeit vergessen

ANGEBOTE, DIE SICH GANZ IHREM RHYTHMUS ANPASSEN

Es sind oft die kleinen Pausen, die am meisten verändern. Ein paar Stunden nur für sich, warmes Wasser auf der Haut, Ruhe im Kopf und langsam stellt sich dieses Gefühl ein, wieder durchatmen zu können. Genau das bieten die Spa- und Gesundheitsangebote in der Urlaubsregion Teutoburger Wald. Sie schaffen Kraftorte, an denen Erholung sofort spürbar wird: in der Sauna den Alltag abstreifen, im Thermalwasser aufatmen und ein Glas Heilwasser als Mineralien-Buster.

So fühlt sich Erholung an.

Vielleicht beginnt Ihr Tag mit ein paar Bahnen im warmen Wasser. Vielleicht entscheiden Sie sich für eine Massage, die Verspannungen löst, von denen Sie nicht wussten, dass Sie sie mit sich tragen. Oder Sie lassen sich einfach durch die Saunalandschaft treiben, ohne Uhr, ohne Verpflichtung. Das Schöne: Sie müssen sich nicht festlegen. Alles ist kombinierbar, alles ist offen gestaltet. Sie entscheiden, was Ihnen heute guttut und wie viel Zeit Sie sich dafür nehmen.

So entsteht Erholung, die nicht geplant wirkt, sondern sich natürlich ergibt. Und oft bleibt am Ende dieses eine Gefühl: Es war genau richtig, hier zu sein.

Sie haben die Wahl!

Hier finden Sie Entspannung, die zu Ihnen passt.



www.teutoburgerwald.de/gesund

↓ Westfalen Therme, Bad Lippspringe
↓ Nordic Walking



Vielfalt, die guttut.

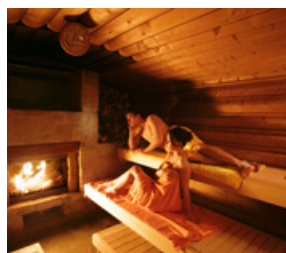
Jedes Spa- und Gesundheitsangebot eröffnet seinen ganz eigenen Weg zu Erholung, Vitalität und Wohlbefinden. Mal lebendig und vielseitig, mal ruhig und konzentriert, mal spezialisiert auf gezielte Anwendungen, aber immer mit dem Ziel, Ihnen spürbar gutzutun:

- Freizeitbad Atoll
- Holsing Vital
- Gesundwerk Bad Salzuflen
- IN-TI. – Zentrum für Tinnitus- & Stressbewältigung
- H2O Herford
- Bade- & Saunawelt Ishara
- JärveSauna & Freizeitbad Welle
- Westfalen Therme
- Gräflicher Park Health & Balance Resort
- Gräfliches Gesundheitszentrum Bad Driburg
- Driburg Therme



↑ Im Thermalwasser entspannen

↑ Zeit, Verspannungen zu lösen



Aquapark Management GmbH

Trakehner Straße 9 | 32339 Espelkamp | Tel. 05772 97984-0 | info@atoll-espelkamp.de | www.atoll-espelkamp.de

ESPELKAMP

BADEPASS, SPORT UND WELLNESS

Das Freizeitbad Atoll vereint Sportbecken, Erlebnisbad und Saunalandschaft zu einem abwechslungsreichen Angebot für Groß und Klein. Ob aktiv schwimmen oder entspannt treiben – hier steht Wasser in all seinen Facetten im Mittelpunkt. Highlights sind der Saunagarten, Themen-Saunen und der Solebereich mit salzhaltiger Luft für wohltuende Regeneration.

Wellness- & Saunalandschaft

Saunagarten mit Außenschwimmbekken | Themen-Saunen wie finnische Sauna, Erdsauna und Banja | orientalisches Hamam-Dampfbad | Sole-Lounge mit Gradierwerk für salzhaltige Luft | Whirlpool | Ruheräume & Liegebereiche

Anwendungen und Angebote

Aqua-Fitness | Schwimmkurse | Babyschwimmen | Familienangebote | wechselnde Sauna-Aufgüsse & Wellness-Rituale | Gastronomie im Bad- und Saunabereich



Gesundwerk Bad Salzuflen GmbH

Salinenstraße 1 | 32105 Bad Salzuflen | Tel. 05222 183-800 | info@gswws.de | www.gesundwerk-bad-salzuflen.de

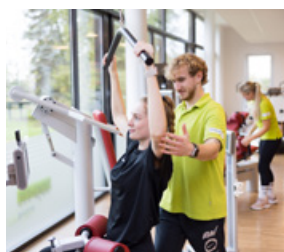
BAD SALZUFLEN

PRÄVENTION, THERAPIE, VITALISIERUNG

Das Gesundwerk Bad Salzuflen ist das Zentrum für Prävention, Therapie und Vitalisierung in der Gesundheitsstadt Bad Salzuflen. Das Gesundwerk hält ein breites Spektrum an Programmen aus den Bereichen Kurmedizin, Physiotherapie, Sportwissenschaft und Psychologie bereit. Hinzu kommt ein vielseitiges Präventionsprogramm mit gesundheitstouristischen Angeboten sowie modernen Kursen und Coachings. Das Expertenteam des Gesundwerks ist für alle Menschen da, die Entspannung und Regeneration suchen.

Behandlungsschwerpunkte

Kompaktkuren | Ambulante Badekur | Physiotherapie | Fitness- und Aquakurse | pauschale Gesundheitsurlaube | Salz & Sole | Kneipp | Massage | Inhalation | Fango



HolsingVital GmbH

Brunnenallee 3 | 32361 Bad Holzhausen | Tel. 05741 2750 | info@holsingvital.de | www.holsingvital.de

BAD HOLZHAUSEN

KOMPETENZ FÜR IHRE GESUNDHEIT

HolsingVital zählt zu den renommiertesten Reha-Kliniken im Bundesland Nordrhein-Westfalen und kann als Fachklinik für Orthopädie auf eine über 300-jährige Geschichte im Besitz der Familie Holsing zurückblicken.

Das Unternehmen HolsingVital bietet eine Vielzahl an hochwertigen Produkten im Bereich der Rehabilitation, Prävention, Fitness und Wellness unter einem Dach. Sagen Sie ruhig „Das gönne ich mir“ und genießen Sie Gesundheitskompetenz am Wiehengebirge.

Behandlungsschwerpunkte

Orthopädie | Stress | Erschöpfung | Tinnitus | Schmerzen | Gesundheitscoaching | Beratung | Sport und Bewegung | Ernährung | Entspannung | Yoga | Achtsamkeit | Fastenwochen | Natur-Entspannungstage



INTI. Zentrum für Tinnitus- und Stressbewältigung | Gesundwerk Bad Salzuflen GmbH

Salinenstr. 1 | 32105 Bad Salzuflen | Tel. 05222 183-150 | Gesundheitservice@gswws.de | www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/inti

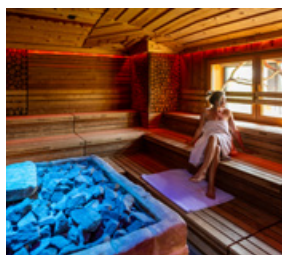
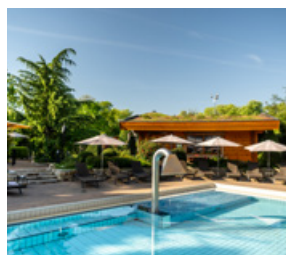
BAD SALZUFLEN

TINNITUS & ERSCHÖPFUNG BEWÄLTIGEN

Unter dem organisatorischen und räumlichen Dach des Gesundwerks behandelt und begleitet das renommierte INTI. Zentrum für Tinnitus- und Stressbewältigung als spezialisierter Kompetenzbereich Menschen, die unter Tinnitus und Erschöpfung leiden. In der Kompaktkur „Tinnitus“, lernen Patienten und Patientinnen mit Tinnitus umzugehen und zu neuer Lebensenergie zu finden. Hier setzen wir u.a. Bewältigungstraining und Entspannungstechniken ein. Die Kompaktkur „Erschöpfung“ unterstützt Betroffene dabei, die körperliche und geistige Resilienz zu stärken. Zu den Maßnahmen gehören z. B. Einzelcoachings und Achtsamkeitstraining.

Behandlungsschwerpunkte

Akuter und chronischer Tinnitus | Hyperakusis | Hörsturz | Erschöpfung | Stress | Resilienz | Coaching | mentale Gesundheit | innere Balance



H2O Herford



Freizeiteinrichtungen Stadtwerke Herford GmbH
Wiesestraße 90 | 32052 Herford | Tel. 05221 922277 | info@h2o-herford.de | www.h2o-herford.de

HERFORD

RÜCKZUGSORT DER ENTSPANNUNG

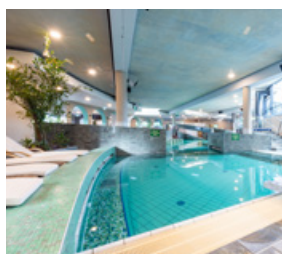
Genießen Sie die einzigartige Saunalandschaft mit Saunagarten und insgesamt elf verschiedene Saunen von 45°C bis 100°C sowie einen Schneeraum mit -12°C. Die Wohlfühlwelt im Refugium bietet neben kosmetischen Gesichts- und Körperanwendungen eine große Auswahl an Massagen und Ganztagesarrangements. Im Freizeitbad erwarten Sie Action, Sport und Spaß.

Wellness- & Saunalandschaft

Großzügiger, nordischer Saunagarten | 11 Saunen | Schneeraum zum Abkühlen | Highlights: Panoramasauna „Vesitorni“ und Event-Sauna „Vaikutus“ | 2 Restaurants | Sportsbar

Anwendungen und Angebote

Massagen | Körperpeelings- und Packungen | Kosmetische Anwendungen | Gesichtsbehandlungen | Tagesarrangements | Walkingstrecke am H2O | Kanu-Kombi-Pakete | Aquakurse | Fastenwochen | Natur-Entspannungstage



Bade- & Saunawelt Ishara



BBF – Bielefelder Bäder und Freizeit GmbH
Europa Platz 1 | 33613 Bielefeld | Tel. 0521 511400 | info@bielefelderbaeder.de | www.bielefelderbaeder.de

BIELEFELD

WOHLFÜHLEN UND ENERGIE TANKEN

Erleben Sie in der vielseitigen Saunawelt entspannte Momente – ob bei wohltuenden Saunaaufgüssen oder in großzügigen Ruhebereichen. Genießen Sie gemeinsame Familienzeit in der Badewelt mit Rutschen, Strömungskanal und Kinderbecken. Freuen Sie sich auf sportliche Aktivitäten, wie z.B. AquaFitness-Kurse.

Wellness- & Saunalandschaft

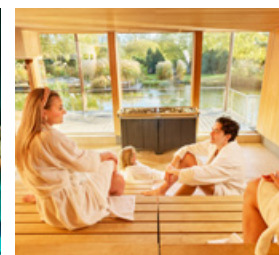
Umfangreiche Innen- und Außensaunen: Event- und Aufguss-Saunen | Banja-Sauna mit buchbaren Ritualen | Dampfbad | Sprudel- und Abkühlbecken | Grüner Dachgarten mit Ausblick | Gemütliche Ruhebereiche | Saunagastronomie

Anwendungen und Angebote

Massagen: Klassisch, Lomi-Lomi, Ayurveda, Aroma-Öl

Aktiv Angebote

Großes Schwimmerbecken | Strömungskanal | AquaFitness | Schwimmkurse für jedes Alter | Wassergewöhnungskurse | Präventionskurse



JÄRVESAUNA



WELLE



Stadtwerke Gütersloh GmbH | JärveSauna & Welle
Stadtring Sundern 10 | 33332 Gütersloh | Tel. 05241 822164 | baeder@stadtwerke-gt.de | www.jarvesauna-gt.de | www.welle-gt.de

GÜTERSLOH

WÄRMSTE ERHOLUNG & PERFEKTE WELLE

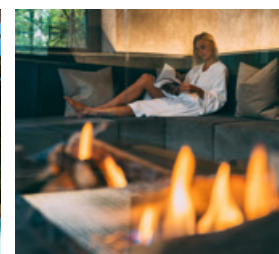
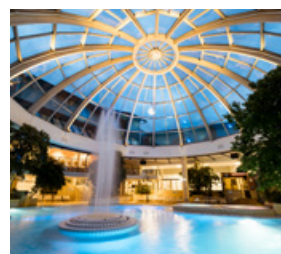
Wärme, Wasser, Wohlgefühl: In der JärveSauna verschmelzen Hitze, Aufgüsse und die Ruhe am Natursee zu purer Entspannung. Stilvolle Rückzugsorte schenken neue Energie. Nebenbei bietet die „Welle“ mit Wellen, Riesenrutschen und Schwimmbereich unvergessliche Erlebnisse – auch im ganzjährig geöffneten Außenschwimmbecken.

Saunalandschaft

7 Saunen bis 100 °C | Naturbadesee | Eventaufgüsse | Massagen

Aktiv Angebote

Abenteuer- und Wellenbecken | Kleinkindzone | 3 Riesenrutschen | Sportschwimmbereich | Aqua-Kurse



WESTFALEN THERME



Westfalen Therme GmbH & Co. KG
Schwimmbadstraße 14 | 33175 Bad Lippspringe | Tel. 05252 9640 | kontakt@westfalen-therme.de | www.westfalen-therme.de

BAD LIPPSPRINGE

IHRE AUSZEIT AM HEILWALD

Gönnen Sie sich einen Tag Kurzurlaub: Bei uns verschmelzen Wellness und Natur. Erleben Sie in der 12 Meter hohen Waldsauna gesundes Schwitzen mit Blick in den Wald und finden Sie im lichtdurchfluteten Ruhehaus Ihre innere Mitte. Im idyllischen WALDgarten genießen Sie Entspannung pur – eine regenerative Auszeit direkt am Heilwald.

Wellness- & Saunalandschaft

WALDs sauna in 12 m Höhe | GARTENsauna auf 100 m² | Rustikale Järve-Erds sauna mit Kamin | Ruhehaus im WALDgarten | Aufguss saunen 75 °C / 85 °C / 95 °C | Eukalyptus-sauna ca. 60 °C | Kräuter-Sauna ca. 55 °C | Bio-Sauna ca. 60 °C | Dampfbad | WALDbistro

Anwendungen und Angebote

Exklusive WALDsuiten mit Sonnenterrasse und Blick in den Wald | Daybeds – die ideale Rückzugsmöglichkeit für den Aufenthalt bei uns | Tagesarrangements



BAD DRIBURG

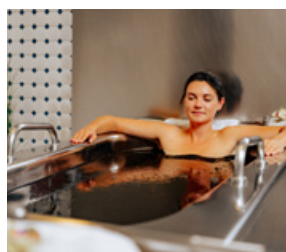
ANKOMMEN. LOSLASSEN. WOHLFÜHLEN.

Inmitten eines der schönsten Landschaftsparks Deutschlands verbindet das Gräflicher Park Health & Balance Resort Wellness, Natur und Aktivurlaub. Gäste entspannen im preisgekrönten Garten Spa mit beheiztem Quellwasserpool, Saunen und Dampfbädern, genießen regionale Küche im Caspar's Restaurant und im Restaurant Pferdestall oder werden bei Golf, Tennis und Yoga aktiv. Alte Baumalleen und blühende Themengärten machen das Resort zu einem besonderen Rückzugsort für alle, die Ruhe bewusst erleben und neue Kraft schöpfen möchten.

Wellness, Sport, Gesundheit & Kulinarik

1.800 m² Garten Spa | 25 m ganzjährig beheizter Außenpool | Fitnessraum | Spa-Suiten | Ruheräume | Sauna-Anwendungen | Rasentennis | 18 Loch Golf | Wandern | Yoga-Retreats | F.X. Mayr | Moorbäder | Natur | Ausgewogene Küche in zwei Restaurants | Tagen im Grünen

Gräflicher Park Health & Balance Resort | Gräflicher Park GmbH & Co. KG
Brunnenallee 1 | 33014 Bad Driburg | Tel. 05253 9523-0 | info@graeflicher-park.de | www.graeflicher-park.de



BAD DRIBURG

IHRE GESUNDHEIT – UNSERE KOMPETENZ

Das Gräfliche Gesundheitszentrum ist eine der Top-Adressen in Westfalen, wenn es um Prävention, Regeneration und Wellness geht. Hier steht seit über 240 Jahren das Wohlbefinden des Menschen im Mittelpunkt.

Im historischen Stahlbadehaus im Gräflichen Park vereinen sich moderne Medizin und traditionelle Heilverfahren – für Selbstzahler oder auf Rezept. Profitieren Sie von der Expertise unserer erfahrenen Therapeuten und nutzen Sie die Kraft unserer natürlichen Heilmittel Moor und Wasser für Ihre Gesundheit.

Behandlungsschwerpunkte

Physiotherapie | Logopädie | Ergotherapie | Badekuren | Fitness und Entspannung (z.B. RV Fit, Fitnesskurse, Schwimmen, Sauna, Yoga) | Hydrotherapie | Massagen | Mooranwendungen

Gräfliche Kliniken GmbH & Co. KG | Gräfliches Gesundheitszentrum
Im Bad | 33014 Bad Driburg | Tel. 05253 9523-700 | info@graefliches-gesundheitszentrum.de | www.graefliches-gesundheitszentrum.de



BAD DRIBURG

WO DER MENSCH SICH WOHLFÜHLT!

Nehmen Sie sich jetzt eine Auszeit in der Driburg Therme, baden Sie sich in staatlich anerkanntem Heilwasser gesund, relaxen Sie beim Saunieren und Dampfbaden, genießen Sie eine Massage, gönnen Sie sich ein kühles Getränk und verwöhnen Sie Ihre Gaumen im Thermen-Bistro!

Thermalbad – mit staatlich anerkanntem Heilwasser

Thermalbecken innen (ca. 32 °C) | Thermalbecken außen (ca. 32 °C) | Whirlpool innen (ca. 36 °C) | Ruhebereiche

Wellness und Saunalandchaft

3 Saunen im Saunagarten (80 °C, 90 °C, 100 °C) | Micro-salt-Warmluftbad | Sanarium aus Zirbenholz mit Farblicht-Therapie | Heusauna (85 °C) | Dampfbad mit verschiedenen Solezusätzen | Caldarium | großzügige Entspannungsbecken | halbstündlich Aufgüsse

Massagen und Anwendungen

Kosmetik und Massagen nach Terminvereinbarung

Driburg Therme | Betriebsstätte der Stadtwerke Bad Driburg GmbH
Georg-Nave-Straße 24 | 33014 Bad Driburg | Tel. 05253 70116 | info@driburg-therme.de | www.driburg-therme.de



Wenn der November kalt wird, wird die Nacht zur Wellnesszeit: Moonlight-Sauna in den Thermen & Bädern

Termine und Infos ab Oktober:
www.teutoburgerwald.de/sauna-nacht



AUSZEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Der Großteil pflegebedürftiger Personen wird von ihren Angehörigen zu Hause betreut. Die Pflege daheim ist oftmals mit körperlichen und psychischen Belastungen für pflegende Angehörige verbunden.

Unsere Rehabilitationsangebote für pflegende Angehörige unterstützen dabei, die Gesundheit zu stabilisieren und Überlastung vorzubeugen. Das Programm umfasst medizinische Betreuung, therapeutische Anwendungen, psychologische Beratung sowie Schulungen zur Entlastung im Pflegealltag. Unser Ziel ist es, Ihre Ressourcen zu stärken – für mehr Balance und Kraft im Pflegealltag.

Informieren Sie sich jetzt über Inhalte und Antragswege und planen Sie Ihre Auszeit mit professioneller Unterstützung.



www.teutoburgerwald.de/auszeit



IMPRESSUM

Herausgeber: OstWestfalenLippe GmbH, Teutoburger Wald Tourismus, Wilhelmstraße 1b, 33602 Bielefeld, Tel. 0521 96733250, info@teutoburgerwald.de **V.i.S.d.P.:** Wolfgang Marquardt (Geschäftsführer) und Markus Backes (Geschäftsführer)

Bildnachweis: Titelmotiv: Westfälische Sieben, D. Ketz – Barfuß-Pfad Bad Holzhausen | Klapper vorn: Teutoburger Wald Tourismus, D. Ketz, Stadt Bad Salzuflen, D. Ketz | Innenteil: Teutoburger Wald Tourismus: D. Ketz S. 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 26, 27, 33), S. Voss (S. 34) | Bad Driburger Touristik GmbH: D. Ketz (S. 7, 9, 12, 22, 23, 33), I. Jansen (S. 35) | Bad Wünnenberg Touristik GmbH: (S. 25), L. Franke (S. 24, 25), P. Gawandtka (S. 25, 35) | Bali Therme GmbH (S. 17) | Freizeitbad Atoll, Aquapark Management GmbH (S. 28) | Freizeiteinrichtungen Stadtwerke Herford GmbH, D. Ketz (S. 30) | GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH, D. Ketz (S. 5, 13, 20, 21, 35) | Gesundwerk Bad Salzuflen GmbH (S. 19, 29) | Gräfliche Kliniken GmbH & Co. KG, Besim Mazhiqi (S. 32), 3Hasen Media (S. 32) | Gräflicher Park GmbH & Co. KG: (S. 32), Besim Mazhiqi (S. 32) | HolsingVital: Christian Schwier (S. 15, 28), Sintje Krüger (S. 28) | Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH, P. Hübbe (S. 16, 17, 35) | Stadt Bad Salzuflen, D. Ketz (S. 6, 10, 11, 18, 19, 35) | Stadt Bad Wünnenberg (S. 25) | Stadtwerke Bielefeld GmbH, Sarah Jonek Fotografie (S. 30) | Stadtwerke Gütersloh GmbH-JärveSauna (S. 31) | Tourismus NRW e.V. – Teutoburger Wald Tourismus (S. 7, 9, 15, 24) | Westfalen-Therme GmbH & Co. KG (S.31) | Westfälische Sieben, D. Ketz (S. 13, 14, 35) | Rückseite: Teutoburger Wald Tourismus; D. Ketz - Yoga vor den Externsteinen

Gestaltung: www.kontor-media.de | **Texte:** www.b-gesundheitskommunikation.de, Bettina Bernsdorf | **Übersichtskarte:** Teutoburger Wald Tourismus/Skope inventive spaces GmbH | **Druck:** www.kunst-undwerbedruck.de, Bad Oeynhausen

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck von Beiträgen und Abbildungen nur mit der Genehmigung des Herausgebers.
Stand: August 2026

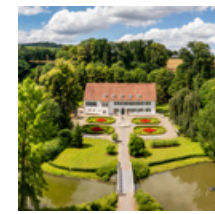
Hinweis: Alle Daten wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und sorgfältig überprüft. Sie entsprechen dem Stand der Drucklegung. Dennoch sind Fehler nicht auszuschließen. Für die Inhalte in textlicher wie bildlicher Hinsicht sind die inserierenden Institutionen selbst verantwortlich. Die OstWestfalenLippe GmbH tritt weder als Vertragspartner noch als Reisemittler auf. Der Herausgeber haftet nicht für Leistungsmängel der Angebote und ist nicht Anbieter oder Veranstalter der aufgeführten Angebote. Diese Broschüre erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit in Bezug gesundheitstouristischer Angebote, Heilbäder, Kurorte, Gesundheitsdienstleister in der Urlaubsregion Teutoburger Wald.



UNSERE TIPPS AUS DEN HEILBÄDERN

BAD HOLZHAUSEN

KURPARKFÜHRUNG BAD HOLZHAUSEN

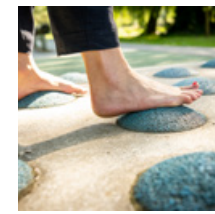


Entdecken Sie den Kurpark bei einer entspannten, einstündigen Führung. Der Rundgang führt unter anderem zur historischen Gutswassermühle und vermittelt interessante Einblicke in die Geschichte des Parks. Ohne Höhenmeter oder Hektik bietet die Führung in den Sommermonaten einen begleiteten Spaziergang durch das Herzstück von Bad Holzhausen.

→ www.tourismus.preussischholdendorf.de

BAD SALZUFLEN

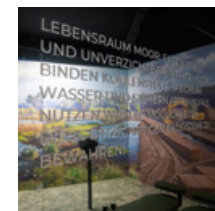
EIN TAG IM ZEICHEN DER GESUNDHEIT



Im Sommer wird Bad Salzuflen zum Treffpunkt für alle, die Gesundheit aktiv erleben möchten. Beim **Kneipp-Gesundheitstag** stehen die fünf Säulen der ganzheitlichen Kneipp-Gesundheitslehre im Mittelpunkt. Erleben Sie Bewegungsangebote, Wasseranwendungen, Vorträge u.v.m. Zahlreiche Mitmachaktionen machen die Innenstadt, das Kurhaus und den Kurpark zu einer lebendigen Gesundheitsbühne. → www.salzuflen.info/kneiptag

BAD DRIBURG

MOORERLEBNISWELT

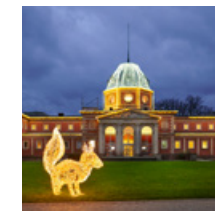


Moor ist langweilig? Auf keinen Fall! Das zeigt die modern inszenierte MoorErlebnisWelt in Bad Driburg, die den Naturstoff aus ganz verschiedenen Perspektiven in den Blick nimmt: Moor als einzigartiges Ökosystem, Moor als Heilmittel und als Inspirationsquelle für die Kunst. Spannende und lustige Mitmachstationen wechseln sich mit informativen und interaktiven Beiträgen ab. Der Eintritt ist frei.

→ www.moorerlebniswelt.de

BAD OEYNHAUSEN

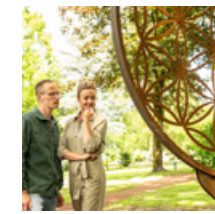
WEIHNACHTLICHER KURPARK



Zu allen Jahreszeiten beeindruckend mit seiner monumentalen Bäderkulisse erstrahlen der Kurpark und seine Gebäude jeweils ab Montag nach Totensonntag bis zum 27. Dezember in einem einzigartigen Lichtermeer. 200.000 LEDs schmücken Bäume, Park und Gebäude. Eine Runde Schlittschuhlaufen auf einer Echteisbahn bietet der Weihnachtsmarkt, der sich über Kurpark und Innenstadt erstreckt. → www.staatsbad-oeynhausen.de/weihnachtsmarkt

HORN-BAD MEINBERG

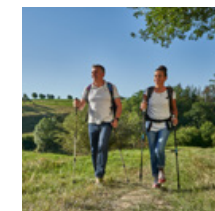
K[ULT]URPARK AN DEN EXTERNSTEINEN



Ein naturnaher Park mitten im staatl. anerkannten Luftkurort. Umgeben von Wald und frischer Luft verbindet er Bewegung, Naturerlebnis und Erholung. Mit Baumlehrpfad und Motorikanlage bildet der sportlich-aktive Bereich neben dem historisch-kulturellen und dem besinnlich-meditativen Bereich einen der drei Schwerpunkte des Kurparks. Ein Ort für Entspannung, aktive Auszeiten und gemeinsame Erlebnisse. → www.hornbadmeinberg.de

BAD WÜNNENBERG

KNEIPP-WANDERWEGE



Eine Auszeit in der Natur genießen und dabei Energie und Gelassenheit tanken! Die vier Kneipp-Wanderwege führen durch eine abwechslungsreiche Landschaft und bieten Impulse für das Wohlbefinden: neben erfrischenden Tretbecken gibt es verschiedene Aktivtafeln mit Tipps zu Ernährung, Achtsamkeit, Atmung oder Bewegung. Eine Kräuterschnecke oder Naschoase bieten Genuss für alle Sinne! → www.bad-wuennenberg-touristik.de



Komm nach
tut mir
gut!

*Zeit für mich.
Zeit für meine Gesundheit.*

www.teutoburgerwald.de/gesund

