

Herzlich willkommen im Luftkurort Bruchhausen-Vilsen

Wenn Sie Ihren Urlaub in schöner Landschaft verbringen, ein vielseitiges Gastronomie- und Kulturangebot genießen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, dann sind Sie bei uns genau richtig. Die Möglichkeiten zum Wandern und Radwandern sind nahezu unbegrenzt, und seit Bruchhausen-Vilsen 2011 erneut das Prädikat „Luftkurort“ erhalten hat, ergänzen die drei Terrainkurwege die bereits vorhandenen Rad- und Wanderrouten. Die Terrainkurwege wurden in Zusammenarbeit mit der Universität Bremen erarbeitet und sind speziell auf die klimatischen und geografischen Bedingungen des Ortes abgestimmt, denn ...

... wir möchten, dass es Ihnen gut geht!

Die Terrainkur, die wir Ihnen mit diesem Flyer vorstellen, ist für jedermann geeignet. „Untrainierte Gesunde“, Übergewichtige und Senioren können damit ihre Fitness verbessern, und heilsam wirkt sie z. B. bei Herz- und Atemwegserkrankungen, Arteriosklerose, Rheuma, Diabetes oder Bluthochdruck. Der Körper wird beim Heilklimawandern weniger beansprucht als z. B. beim Joggen. Man kann es eigenständig je nach Kondition und Alter durchführen oder auch auf die Unterstützung eines Sporttrainers setzen.

Probieren Sie doch einmal die speziell ausgewählten Strecken aus und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes.

Drei Wege zur Gesundheit



Was heißt eigentlich „Terrainkur“?

Eine Terrainkur ist das kurmäßig dosierte Gehen auf ansteigenden Wegen. Dieses „Luftkurwandern“ ist eine gute und einfache Trainingsmöglichkeit, die Bewegung und Klimawirkungen kombiniert. Die Terrainkurwege bieten auf 12 km Gesamtlänge ideale Möglichkeiten, in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden mit einem individuellen Bewegungstraining etwas für die Gesundheit zu tun. Das wohltuende Klima des Luftkurortes, gezielte Bewegung und eine reizvolle, abwechslungsreiche Landschaft bringen Körper und Geist auf Vordermann. Das Training kann durch Massagen, Kneippanwendungen, Wanderungen, Krankengymnastik und therapeutische Sportarten vertieft werden.

Die Terrainkurwege im Vilsener Holz

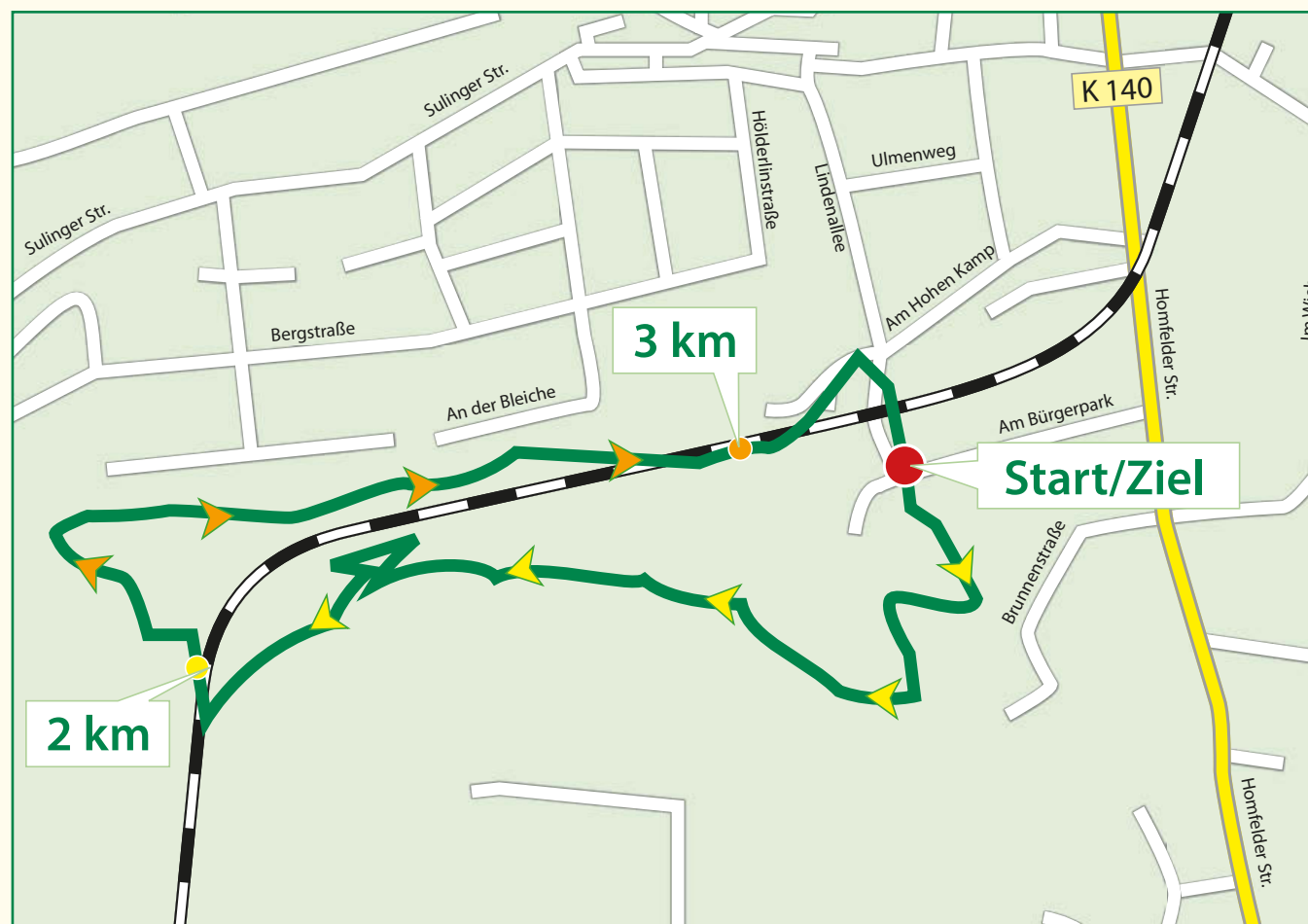
Das Training auf den drei Terrainkurwegen in Bruchhausen-Vilsen ist zur Steigerung der allgemeinen Ausdauer hervorragend geeignet. Die unterschiedlich langen Wege sind ganzjährig und auch bei schlechtem Wetter begehbar – Sonnen- und Schattenbereiche wechseln sich ab. Die Beschaffenheit des Bodens wirkt sich gelenkschonend aus, und es befinden sich Bänke für kleine Pausen am Wegesrand.

Trainingsvorgaben

Optimal wirkt sich das Training aus, wenn es 3 bis 4 Wochen lang täglich 20 bis 40 Minuten (mindestens aber 2- bis 3-mal wöchentlich) ausgeführt wird, wobei ein Puls von 160 bzw. 180 minus Lebensalter/Minute erreicht werden sollte. Bei völlig untrainierten Patienten und am Anfang eines Ausdauertrainings beginnt man bei einer Herzfrequenz von 160/Minute minus Alter und steigert sich dann allmählich.



Terrainkurweg 1 „Museums-Eisenbahn“



Länge: 3,4 km

Anstieg: ca. 2,1 km

Wechsel zwischen Wald und lichtem Waldesrand

Thermischer Schwierigkeitsgrad: 1

Gut geeignet für Menschen, die mit dem Training beginnen wollen.

Orientierungspunkte:

Start ist der Brunnen am Eingang des Kurparks. Danach führt die Route durch den Kurpark zur Minigolfanlage, vorbei an Tennisplatz und Schützenhaus. Weiter geht es durch das Vilsener Holz, vorbei an Hagemanns Teich und von dort entlang der Kneippfreianlage, der Eislauffläche und des Schwimmbades zurück zum Ausgangspunkt.

Auf Wiedersehen auf den Wegen durch die wunderbare Landschaft des Luftkurortes Bruchhausen-Vilsen.



Weitere Informationen erhalten Sie bei:



Mittelweser-Touristik GmbH
Lange Str. 18, 31582 Nienburg/Weser
Tel.: 05021 917630, Fax: 05021 917646
Internet: www.mittelweser-tourismus.de
E-Mail: info@mittelweser.de



**TourismusService
der Samtgemeinde
Bruchhausen-Vilsen**
Bahnhof 2
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel.: 04252 9300-50
Fax: 04252 9300-53

Internet: www.bruchhausen-vilsen.de
E-Mail: tourismus@bruchhausen-vilsen.de



Terrainkurweg 2 „Wassermühle“

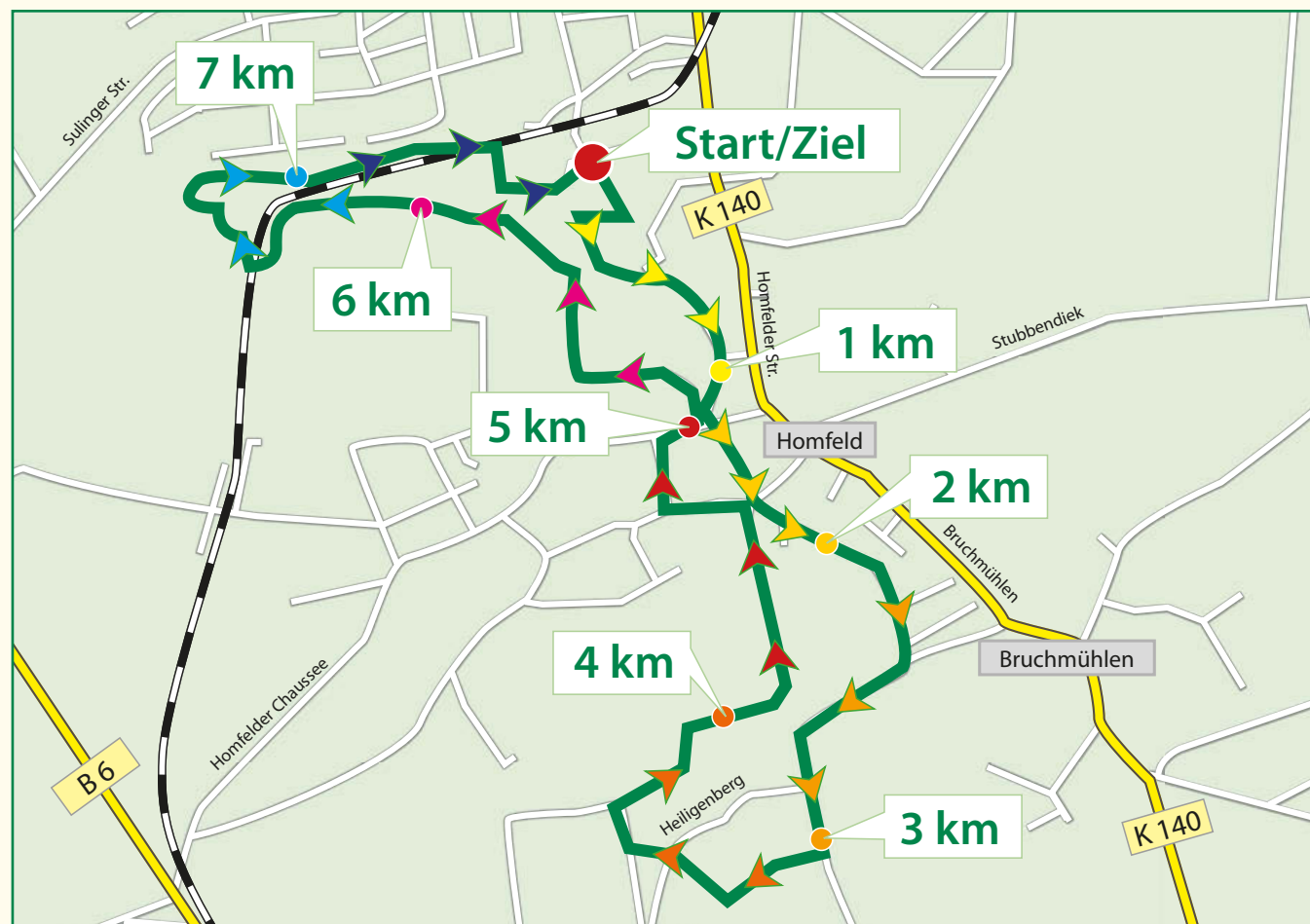


Länge: 5,41 km
Anstieg: ca. 2,3 km
 Wechsel zwischen Wald und freier Landschaft
Thermischer Schwierigkeitsgrad: 3
 Erhöhte Anforderungen; für trainierte Nutzer

Orientierungspunkte:
 Start ist der Kurpark. Dann geht es über Homfeld mit leichten Anstiegen zum Heiligenberg – vorbei am Restaurant Forsthaus, an der Klostermühle und der Ringwallanlage.



Terrainkurweg 3 „Dille“



Länge: 7,75 km
Anstieg: ca. 3,735 km
 Wechsel zwischen Wald und freier Landschaft
Thermischer Schwierigkeitsgrad: 2
 Mittlerer Schwierigkeitsgrad; für trainierte Nutzer

Orientierungspunkte:
 Start ist wieder am Kurpark. Dann geht es weiter über das Vilser Holz Richtung Homfeld. Dieser längste Weg führt bis zum Erholungsgebiet Heiligenberg, vorbei am Restaurant Forsthaus und an der Klostermühle zurück zum Ausgangspunkt.

Die klimatische Terrainkur im Luftkurort Bruchhausen-Vilsen

