Gesundheit und Fitness für Herz und Kreislauf

Die Terrainkur ist eine besondere Form der Bewegungstherapie, die durch individuell dosiertes Gehen durchgeführt wird. Sie zeichnet sich besonders durch intensives Landschaftserleben verbunden mit einer leistungsangepassten Belastung, Ausdauertraining und Freiluftaufenthalt aus.

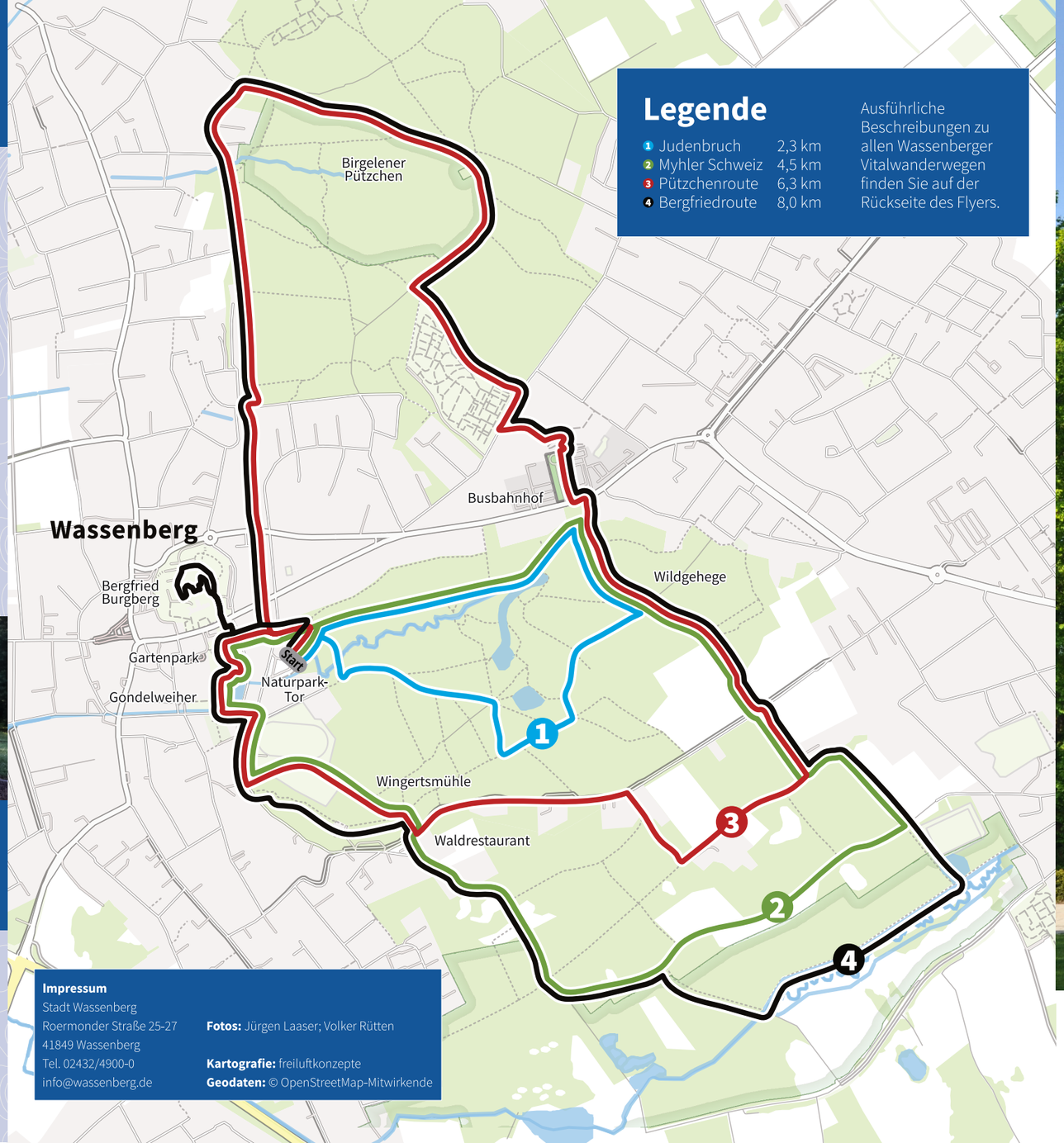
Das Terrainwandern verbessert die Ausdauer und Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, regt die Atemtätigkeit an und kräftigt Muskeln, Bänder und Gelenke. Der Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, der Verdauungsapparat aktiviert und der Kalorienverbrauch spürbar gesteigert.

Bei funktionellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen wird eine Terrainkur häufig empfohlen, sie ist aber besonders als Mittel zur Primärprävention und allgemeinen Gesundheitsförderung geeignet.



Vitalwanderwege Wassenberg

Das Vitalwanderwegenetz in Wassenberg besteht aus vier Routen mit verschiedenen Leistungsspektren. Die Wege wurden bioklimatisch und belastungsphysiologisch bewertet, um ein individuelles Bewegungsprogramm und eine allmähliche Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit zu ermöglichen.



Legende

1 Judenbruch	2,3 km	Ausführliche Beschreibungen zu allen Wassenberger Vitalwanderwegen finden Sie auf der Rückseite des Flyers.
2 Myhler Schweiz	4,5 km	
3 Pützchenroute	6,3 km	
4 Bergfriedroute	8,0 km	

Impressum
Stadt Wassenberg
Roermonder Straße 25-27
41849 Wassenberg
Tel. 02432/4900-0
info@wassenberg.de

Fotos: Jürgen Laaser; Volker Rütten

Kartografie: freiluftkonzepte
Geodaten: © OpenStreetMap-Mitwirkende

Vitalwanderwege
Wassenberg

1 2 3 4



STADT WASSENBERG









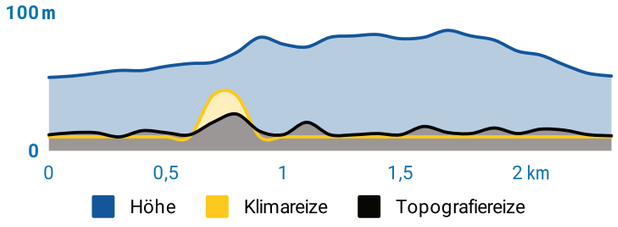
Judenbruch



Länge: **2,3 km**
Gehzeit: **ca. 40 Minuten**
Anforderung: **sehr leicht**
Aufstieg: **40 m**

Anforderungen aufgrund des Weges: sehr leicht
Kurzer Rundweg mit wenigen Anstiegen.
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 140 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Vorwiegend gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen oder Gebäuden.
Vereinzelnd stimulierend durch Sonnen- und Windexposition über längere Wegabschnitte.



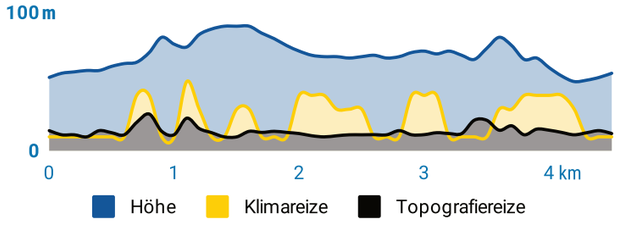
Myhler Schweiz



Länge: **4,5 km**
Gehzeit: **ca. 1:20 Stunden**
Anforderung: **leicht**
Aufstieg: **75 m**

Anforderungen aufgrund des Weges: leicht
Kurzer Rundweg mit wenigen Anstiegen.
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 275 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Wiederkehrend stimulierend durch wechselnde Sonnen- und Windexposition.
Wiederkehrend gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen oder Gebäuden.



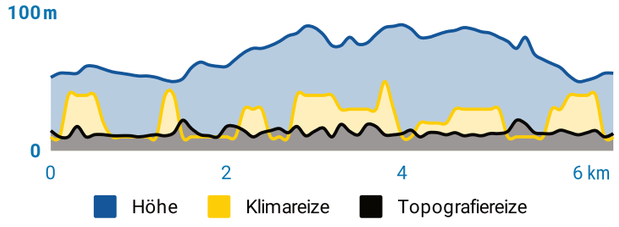
Pützchenroute



Länge: **6,3 km**
Gehzeit: **ca. 1:45 Stunden**
Anforderung: **leicht - mittel**
Aufstieg: **80 m**

Anforderungen aufgrund des Weges: leicht - mittel
Mittellanger Rundweg mit wenigen Anstiegen.
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 360 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Wiederkehrend stimulierend durch wechselnde Sonnen- und Windexposition.
Wiederkehrend gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen oder Gebäuden.



Bergfriedroute



Länge: **8,0 km**
Gehzeit: **ca. 2:15 Stunden**
Anforderung: **mittel**
Aufstieg: **110 m**

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
Mittellanger Rundweg mit wenigen Anstiegen.
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 471 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Wiederkehrend stimulierend durch wechselnde Sonnen- und Windexposition.
Wiederkehrend gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen oder Gebäuden.

