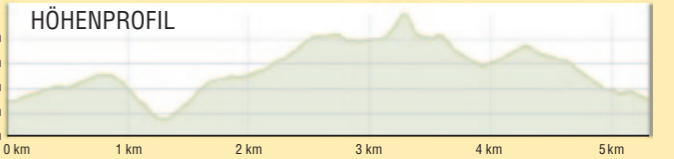


Billinghausen

Ihnen sind Mängel am Wanderweg aufgefallen? Dann teilen Sie uns diese über den MeldeMax gerne mit und wir kümmern uns zeitnah um die Behebung.



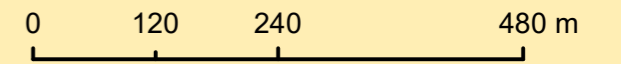
SCHWIERIGKEIT		mittel
STRECKE		5,3 km
DAUER		1:45 h
AUFSTIEG		94 hm
ABSTIEG		94 hm



Zum interaktiven TEUTO_Navigator

LEGENDE

- Standort Infotafeln
- Messpunkte (s. Rückseite)



Hörster Egge

Hellenburg

Hörste

Hörster Bruch



Der ca. 5,3 km lange Therapeutische Wanderweg in Lage-Hörste wurde speziell für ambulante Herzgruppen eingerichtet, eignet sich aber auch als schöne kleine Rundtour für alle Altersgruppen. Die sichere Wegeführung in naturbelassener Umgebung und mit schönen Ausblicken über die Hörster Egge lädt zu jeder Jahreszeit ein. Das therapeutische Wandern dient der Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems sowie des aktiven und passiven Bewegungsapparates.

Wegbeschreibung

Therapeutischer Wanderweg



Lage-Hörste



Das Wildgatter bei Messpunkt 4 bietet nicht nur Familien mit Kindern, sondern auch Erwachsenen eine schöne Abwechslung entlang des Weges.

Der Therapeutische Wanderweg führt Sie auf der Hörster Egge durch wunderschöne Mischlaubwälder.

Ausgangspunkt der Strecke ist der Parkplatz „Lutsppann Hidentrup“. Hier befindet sich auch direkt der **Messpunkt 1**. Von dort bis zu **Messpunkt 2** sollte Ihre Vorsicht Ihr Begleiter sein. Dieser Streckenabschnitt verläuft recht ansteigend. Ab dem zweiten Messpunkt bis **Messpunkt 3** verläuft der Weg wellenförmig mit nur leichten Anstiegen. Eine leicht abschüssige Strecke, deshalb auch ohne Schwierigkeiten, erwartet Sie auf dem Weg zum **Messpunkt 4**. Bis **Messpunkt 5** steigt der Weg wieder leicht an. Danach wandern Sie auf einer längeren Gefällestrecke bis zum **Messpunkt 6**. Wieder aus dem Dorkern heraus, führt Sie der Weg bis **Messpunkt 7**. Dieses Teilstück steigt nur mäßig an. Die Strecke zum Ausgangspunkt zurück ist „abfallend“ und dient bereits der kardialen Erholung. Der Wegeverlauf ist ausgeschildert.

Weitere Informationen:

Tourist-Information Lage

Freibadstraße 3
32791 Lage
05232 8193
verkehrsamt@lage.de
www.lage.de

Herausgeber:

Lippe Tourismus & Marketing GmbH,
Grotenburg 52, 32760 Detmold, 05231 621020
hermann@kreis-lippe.de, www.land-des-hermann.de

Projektpartner:

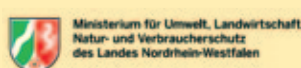
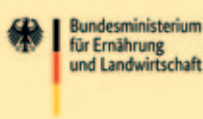
Heimat- und Verkehrsverein Hörste e.V.
www.hvv-hoerste.de
Deutsche Herzstiftung e.V.
069 955128400, www.herzstiftung.de

Fotos: Tourist-Information Lage

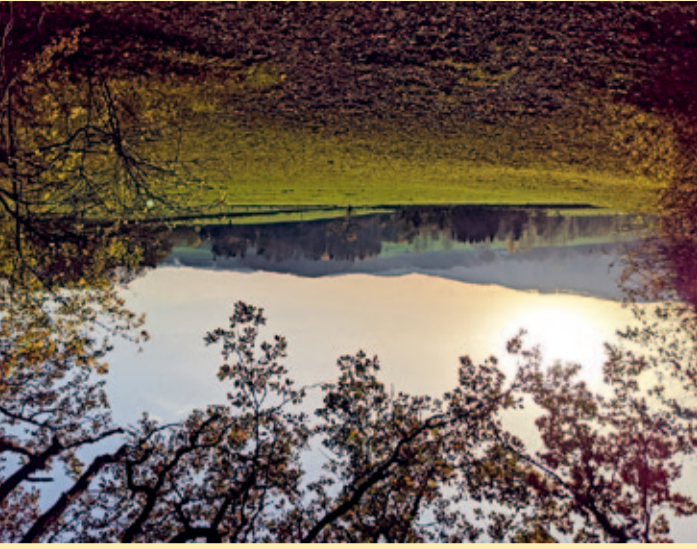
Kartenmaterial: Kreis Lippe und Land NRW (2020),
Datenlizenz Deutschland – Namensnennung – Version 2.0
(www.govdata.de/dl-de/by-2-0)

Gestaltung: büro-für-design.de, Martin Emrich
Klimaneutral gedruckt.

Stand: 02/2021



An Herbstnachmittagen bieten sich entlang des Weges viele Möglichkeiten, den Sonnenuntergang zu genießen.



Der Rundweg bietet auch im Winter schöne Ausblicke. Erleben Sie die Natur im Wechsel der Jahreszeiten. Von der Hörster Egge hat man einen weitläufigen Blick über das Land des Hermann.



Ihre persönlichen Messwerte

	Zeit	Puls	Blutdruck
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
1			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
1			

In diese Tabelle können Sie Ihre Messwerte eintragen. Dazu nehmen Sie die Werte jeweils direkt nach Erreichen der Messpunkte. Die Auswertung kann Ihnen und möglicherweise Ihrem Arzt Hinweise auf Ihren Trainings- und Gesundheitszustand geben.