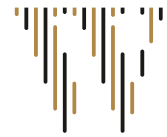


Villa Welschen



INSTITUT FÜR
BILDUNG UND
GESUNDHEIT

Villa Welschen



INSTITUT FÜR
BILDUNG UND
GESUNDHEIT

Villa Welschen



INSTITUT FÜR
BILDUNG UND
GESUNDHEIT



Wanderwege:

- Fernwanderweg E1 Nordsee-Bodensee-Genua (Teilstück Lemgo-Detmold-Hermannsdenkmal-Externsteine-Silbermühle-Velmerstot (441m) bei Horn-Leopoldstal
- Fernwanderwege Burgensteig, Cheruskerweg, Dingelstedtpfad, Karl-Bachler-Weg, Lönspfad, Niedersachsenweg, Runenweg, Schau-ins-Land-Weg, Jakobspilgerweg, Weg der Stille, Tecklenburger Landrundweg
- Qualitätswege Hermannshöhen (226km) und Hansaweg (75km)
- Klima-Erlebnisrouten
- Mehrtägige und Tages-Rundwege
- Rundwege um Orte, Bezirkswanderwege, Örtliche Rundwanderwege
- Wanderwege mit Urkundenvergabe
- GPS-Erlebnispfade
- 19 spezielle Skilanglaufrouen mit über 140 Kilometern Länge und verschiedenen Schwierigkeitsgraden

Villa Welschen

Institut für Bildung und Gesundheit GmbH

Am Lehmstich 15

33813 Oerlinghausen

Tel.: +49 5202 923980

Fax: +49 5202 92398200

info@villawelschen.de

www.villawelschen.de

Registergericht: HRB Lemgo 8150

Geschäftsführung: Gabriele Meymann-Christians



- Wir stellen Ihnen gerne Ihre Wanderrouten zusammen. Ausführliche Infos erhalten Sie auch über Lippe Tourismus & Marketing unter www.land-des-hermann.de
- Informieren Sie sich über unsere Kombi-Angebote mit Freizeit-Kultur-Naturerlebnissen
- Bei einem Kochkurs in unserem Haus können Sie sich spezifische Ernährungsprogramme beibringen lassen, gemeinsam westfälische Spezialitäten zubereiten oder sich einfach überraschen lassen
- Buchen Sie Ihr Gesundheitsprogramm bei unserem Physio- und Sporttherapeuten und lassen Sie sich bei einer kosmetischen Behandlung verwöhnen.

Wir beraten Sie gerne und machen Ihnen ein interessantes Angebot für Gruppen ab 10 Personen.

Wanderzeit

Den Teutoburger Wald
beim Wandern erleben -
das ganze Jahr über

Villa Welschen



INSTITUT FÜR
BILDUNG UND
GESUNDHEIT

Es muss ja nicht gleich eine Wanderung rund um die Welt sein. Dass Wandern auch in kleinen Dosen gut für Körper und Seele ist, wussten schon unsere Großeltern. In den letzten Jahren konnte durch Studien nachgewiesen werden, dass sich schon nach kurzer Zeit durch Wandern der Gesundheitszustand maßgeblich verbessern lässt.



Mit Wanderungen von 1 bis 2 Stunden, ergänzt durch Pausen mit physiotherapeutischen Übungen, z.B. zur Lockerung der Schultermuskulatur, mit Koordinationsübungen (mal mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen oder einen Stock auf dem Fuß balancieren), progressive Muskelrelaxation oder kurzzeitig gezielt schnelles Gehen, können Sie in wenigen Wochen Ihre Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Herz- und Kreislauf und Muskulatur deutlich verbessern.

Gerne schlagen wir Ihnen interessante Ziele vor und organisieren spannende Highlights für Ihre Wandertour – vom Picknick über einen Museumsbesuch, ein westfälisches Vesper oder eine Burgführung, eine Adlerwarte oder einen Tierpark – uns fallen unzählige Kombinationsmöglichkeiten ein.

Villa Welschen



INSTITUT FÜR
BILDUNG UND
GESUNDHEIT



Wandergruppen aller Könnensgrade finden im Teutoburger Wald genügend abwechslungsreiche Wanderstrecken. Wir bieten für Gruppen wahlweise geführte Wanderungen mit oder ohne physiotherapeutischer Begleitung an, oder wir versorgen Sie mit Tourenvorschlägen für kurze und lange Wanderungen in der Region Lippe. Das Wanderwegenetz im Naturpark Teutoburger Wald ist sehr gut ausgebaut, es gibt hervorragendes Kartenmaterial und GPS-geführte Touren. Wir sind sicher, dass wir das passende Programm für Sie zusammenstellen können.

Ihr Wandergebiet:

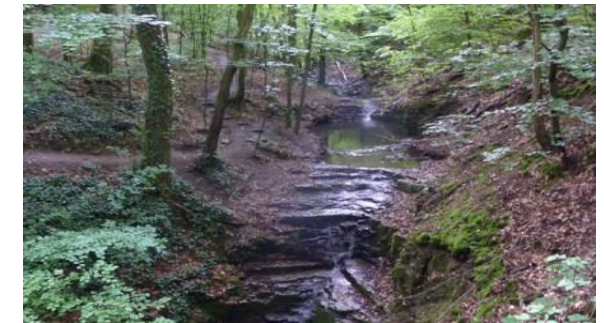
Der Naturpark Teutoburger Wald | Eggegebirge ist die grüne Lunge im Nordosten von NRW. Auf einer Fläche von mehr als 2.700 km² entfaltet sich eine großartige Mittelgebirgslandschaft mit reicher Flora und Fauna. Seltene Arten wie der Schwarzstorch, der Uhu und die Wildkatze sind in den dichten Eichen- und Buchenwäldern zu Hause.

Villa Welschen



INSTITUT FÜR
BILDUNG UND
GESUNDHEIT

Von der Villa Welschen aus können Sie sofort starten, der berühmte “Hermannsweg” führt direkt oberhalb unseres Geländes entlang. Er ist Teil eines 226 km langen Netzwerkes von Wanderwegen. Die zwei Kammwege, der Eggeweg und der Hermannsweg, sind traditionsreiche Strecken, auf denen schon die alten Germanen wandelten



Erkunden Sie wild romantische Waldlandschaften, unterbrochen von weitläufigen Wiesen, in denen Sie den Stress des Alltags ablegen, sich ganz nach Ihrem eigenen Tempo richten und die Seele baumeln lassen können. Entdecken Sie, wie schön die Welt zwischen stressfreien Naturparks und städtebaulichen Kleinodern sein kann. Genießen Sie herrliche Ausblicke auf eine weitläufige Landschaft, erkunden Sie beeindruckende Felsformationen und erleben Sie geschichtsträchtige Orte.

Und nach Ihrer Wanderung kehren Sie zurück und erholen sich in der Villa von Ihrer Tour. Entspannen Sie in der Sauna oder bei einer Massage und Aquagym, lassen Sie sich mit einem guten Essen verwöhnen.