



kostenlos

# NORDIC WALKING PARK

## RÖDINGHAUSEN – auf der Sonnenseite

Es ist die gute Luft, der die Gemeinde Rödinghausen den Zusatz „Luftkurort“ zu verdanken hat. Wer dann auch noch eine derart sonnige Lage am Wiehengebirge für sich verbuchen kann, inmitten einer an sich schon reizvollen Landschaft, der befindet sich buchstäblich „auf der Sonnenseite“. Rödinghausen ist aber nicht nur ein sonniger Ort im Nordwesten des Wittkindlandes Kreis Herford, auch alte Bauten prägen hier den malerischen Ortskern. Kurzum, hier herrschen ideale Voraussetzungen für alle, die mehr als nur die Nähe zur Natur suchen. Ganz gleich also, ob man nun Erholung sucht oder eine aktive Freizeitgestaltung bevorzugt, Dreh- und Angelpunkt ist das im Zentrum gelegene Haus des Gastes mit dem Bürger- und Touristikservice. Die drei hier beginnenden Nordic Walking-Strecken bieten dank ihrer Abwechslung in Höhe und Länge für jeden eine Herausforderung – dem Einsteiger ebenso wie dem ehrgeizigen Fortgeschrittenen, der Gruppe wie auch dem „Einzelkämpfer“. Die einheitliche Beschilderung der Routen hilft bei der Orientierung im Nordic Walking Park. Wer darüber hinaus weitere sportliche Herausforderungen sucht, hat die Möglichkeit, auf 80 km Wanderwegen die wunderschöne Rödinghauser Landschaft zu erleben.

Kontakt: **Bürger- und Touristikservice**  
Pemberville Platz 1 / Alte Dorfstraße  
32289 Rödinghausen

Tel.: 05746 – 200  
Fax.: 05746 – 201  
E-Mail: info@roedinghausen.de  
www.roedinghausen.de

## NORDIC WALKING – der Sport mit Spaßfaktor

Nordic Walking ist nicht nur etwas für ausgemachte Sportfreunde, sondern auch die optimale Sportart zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit, vorausgesetzt Sie wenden die richtige Technik an. Das bedeutet für Ihren Körper:

- Training von bis zu 90 % aller Muskeln
- Erhöhung des Energieverbrauches/Gewichtsreduktion
- Lösung von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Steigerung der Ausdauer
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Stresshormonen

### Und das Wichtigste – walken macht viel Spaß und Freude!

Ob geübte oder ungeübte Nordic Walker, gerne können Sie sich den mehrfach wöchentlich stattfindenden Walking-Treffs anschließen und unter ortskundiger Führung unsere wunderschöne Landschaft „auf der Sonnenseite“ des Wiehengebirges erkunden.

Termine und weitere Informationen erfragen Sie beim:  
Gemeindefortschritt  
Ansprechpartnerin: Bärbel Schneider  
Telefon: 05746 – 937 450

Die gesundheitsfördernde Wirkung und den optimalen Trainingserfolg realisieren Sie mit der richtigen Ausrüstung.

Eine kompetente Beratung und umfassende Serviceleistungen erhalten Sie bei:  
INTERSPORT OWI SPORT  
Bahnhofstraße 35, 32257 Bünde  
Telefon: 05223 – 5991  
E-Mail: intersport-owi@web.de

### SO WALKEN SIE RICHTIG:

- 1 Die Augen:** Sie fixieren immer einen Punkt irgendwo direkt vor sich. Schauen Sie also geradeaus. Und verlieren dennoch Ihren Untergrund nicht aus den Augen. Sicher ist sicher.
- 2 Der Körperschwerpunkt:** Achten Sie darauf, dass Sie sich lang und groß machen. Am einfachsten ist dies zu realisieren, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Körpermitte – und damit den Bauchnabel – möglichst nach oben zu strecken.
- 3 Die Hände, Teil 1:** Während Sie mit dem Stock Schwung holen, schließen sich die Hände um den Stock. Wichtig ist, dass die Schwungphase vor dem Körper stattfindet.
- 4 Der Stock:** Achten Sie darauf, dass die Stockspitze immer direkt unter Ihrem Körperschwerpunkt liegt. So bauen Sie optimalen Druck auf und unterstützen Ihre Laufbewegung.
- 5 Die Füße:** Der Fuß rollt von der Ferse über den Mittelfuß bis zum Großzehballen, also über den gesamten Fuß ab. Spezielle Walking-Schuhe unterstützen diesen Prozess.
- 6 Die Knie:** Sie bleiben immer schön locker und leicht gebeugt.
- 7 Die Hände, Teil 2:** Ihre Hände sollten sich in der Schubphase, wenn sie sich hinter dem Körper befinden, öffnen. Die Handschlaufe hält dann den Stock.



- 8 Die Arme:** Passen Sie Ihre Armbewegung an Ihre Schrittlänge und vor allem an Ihr Tempo an. Wichtig ist, dass Ihr Arm beim Walken lang und komplett gestreckt ist.
- 9 Die Schulter:** Ihr Oberkörper rotiert gegen den Unterkörper. Im Detail lässt sich das am besten in der Schulter- und der Hüftachse erkennen.

## SEHENSWÜRDIGKEITEN im „Nordic Walking Park Rödinghausen“

### SEHENSWÜRDIGKEITEN AUF DEN ROUTEN:



#### 1 AUSSICHTSTURM NONNENSTEIN

Wer könnte ihn übersehen: den Nonnenstein, der mit seinen 274 m die höchste Erhebung in der Gemeinde ist. Heute steht hier ein 14 m hoher Aussichtsturm, wo sich 1897 noch ein Holzturm befand. Seine ursprüngliche Höhe betrug 9 m. 1968 wurde er erhöht, um den herrlichen Weitblick bis zum Bielefelder Fernsehturm und – bei gutem Wetter – bis zum Detmolder Hermannsdenkmal zu bewahren. Seit 1976 zierte der Nonnenstein das Rödinghauser Gemeindefortschritt und findet sich seit 2006 als zentrales Element im Rödinghauser Logo wieder.



#### 2 BISMARCKTURM

Nur einen Katzensprung vom Nonnenstein entfernt, etwa 100 m in östlicher Richtung, befindet sich der Bismarckturm. Ein Denkmal aus Naturstein, das die Rödinghauser Bürger im Jahr 1911 zur Erinnerung an den deutschen Reichskanzler Otto von Bismarck errichteten.



#### 3 JOHANNESKIRCHE

Das historische Kirchenschiff wurde im Jahr 1857 errichtet; 1931 folgten der Kirchturm mit dem prägnanten Spitzdach und ein Anbau. Die Johanneskirche gehört zur Selbstständigen Evangelisch-Lutherischen Johannesgemeinde (SELK).



#### 4 BARTHOLOMÄUSKIRCHE

Die Rödinghauser Hauptkirche blickt auf eine 1.000-jährige Baugeschichte zurück. Das Kirchenschiff stammt in seiner heutigen Form aus dem 16. Jahrhundert. Die massigen Querhausarme wurden 1893 angebaut. In der Kirche gehören das Vortragekreuz aus dem 14. Jahrhundert, der Flügelaltar von 1520, die Renaissancekanzel und die Apostelfiguren aus dem 16. Jahrhundert zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten.



#### 5 MEHREGENERATIONENPARK (KURPARK)

Der Rödinghauser Kurpark wurde 2012 zum Mehrgenerationenpark umgestaltet. Als Treffpunkt für Jung und Alt gliedert er sich in fünf wesentliche Erlebnisbereiche:

- Spiel- und Sportterrasse (Aktivitätsbereich, großer Kinderspielplatz, Beachfeld, Senioren-Sportgeräte)
- Sonnenterrasse: Ruhebereich und „Schauplatz“ mit Konzertmuschel
- Backhausterrasse mit Außengastronomie (bei Veranstaltungen)
- Parkwiese (Freifläche zum Spielen und Toben sowie als Festfläche für Veranstaltungen)
- Waldflächen

Ganz gleich ob Sie die Seele baumeln lassen oder sportlich aktiv sein möchten, der neue Mehrgenerationenpark wird zum Erlebnis für jeden Besucher.



### DIESE SEHENSWÜRDIGKEITEN UND EINRICHTUNGEN GIBT ES AUSSERDEM IN RÖDINGHAUSEN:

#### 6 FREIBAD

Bei einem erholsamen Badegang im Freibad entspannen Sie oder entdecken sogar eine neue sportliche Herausforderung – nach Ihrer Nordic Walking-Tour. Das beheizte Freizeitbad ist mit einem Edelstahlbecken versehen, verfügt über mehrere Erlebnisbereiche und eine moderne Wasserrutsche, die nicht nur Kindern Freude macht. Das Freibad öffnet seine Pforte von Mai bis September.

#### 7 WIEHENPARK

Der WiehenPark in Rödinghausen bietet Ihnen Entspannung, Wellness, Sport- und Freizeitaktivitäten in angenehmer Atmosphäre. Gönnen Sie sich ein paar Stunden Urlaub vom Alltag und entspannen Sie in der schönen Saunalandschaft, beim Sport im neuen Fitness- und Gesundheitsstudio WiehenVital oder im Restaurant Mira Monti.

#### 8 HAUS KILVER

Haus Kilver kann mit Fug und Recht als ältester urkundlich belegter Teil der Gemeinde Rödinghausen bezeichnet werden. Und ist nicht zuletzt deshalb einen Besuch wert, denn das heutige Gebäude – 851 noch „villa kelveri“ genannt – geht auf eine Wasserburg mit zweiflügeligem Herrenhaus zurück. Herrenhaus, Brücke, Torweg und runder Eckturm erhielten 1605 ihr heutiges Gesicht.

#### 9 GUT BÖCKEL

Diese weitläufige Gutsanlage ist der zweite erhaltene Herrensitz in der Gemeinde. Der Anlage vorgelagert sind Wirtschaftsgebäude, dahinter erhebt sich – von einer Gräfte umgeben – die huftisenförmige Vorbürg aus dem Jahre 1680. Von hier aus öffnet sich der Blick auf das eigentliche Gutshaus, eine 1682 bzw. 1884 errichtete zweiflügelige Anlage. In deren Westturm lebte und arbeitete Rainer Maria Rilke 1917 für drei Monate. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.gutboeckel.de](http://www.gutboeckel.de)

*Haus Kilver und Gut Böckel befinden sich im Privatbesitz und sind nicht öffentlich zugänglich.*

#### 10 HÄCKER WIEHENSTADION

Wo der Fußball zu Hause ist: Das im Jahr 2011 eröffnete Häcker Wiehenstadion ist eine einmalige und komfortable Spielstätte für die ganze Region rund um Rödinghausen; Zuschauerkapazität: ca. 2.500, davon ca. 1.500 überdachte Sitzplätze. Neben dem VIP-Bereich steht den Besuchern ein großzügiger, exklusiver Gastronomiebereich mit Sonnenterrasse zur Verfügung, die Beckmann's Sports-lounge.



## SEHENSWÜRDIGKEITEN

im und am „Nordic Walking Park Rödinghausen“



## Routeninfos

Jede der drei Routen beginnt im Zentrum von Rödinghausen, am Bürger- und Touristikservice, Pemberville Platz 1/ Alte Dorfstraße. Dort kann das Auto bis zur Rückkehr auf einem der kostenlosen Parkplätze warten.

### ROUTE BLAU, LEICHT, CA. 4,4 KM

Eine Strecke, die dicht um den Ortskern herumführt; für Anfänger geeignet. Vom Bürger- und Touristikservice aus geht es durch den Ort zum Mehrgenerationenpark (Kurpark); dann weiter in Richtung „Alte Dorfstraße“. Markantes Etappenziel ist die Johanneskirche, dann folgt eine leichte Steigung zur „Futterwiese“. Am Fuße des Wiehengebirges führt die Route wieder zurück zum Ausgangspunkt.

### ROUTE ROT, MITTELSCHWER, CA. 9,4 KM

Für leicht trainierte Walker beginnt diese Strecke mit einer Steigung Richtung Friedhof; von dort aus geht es oberhalb der Jugendherberge weiter. Die Route führt dann unterhalb des Nonnensteins entlang, auch ein kleines Stück des „Wittekindsweges“. Anschließend wieder hinunter bis „Auf dem Hafk“ zur „Wehmerhorststraße“. Mit einer Spitzkehre verläuft die Route durch das wunderschöne Wehmerhorster Wiesental „Am Kummerbrink“, herauf zur „Futterwiese“ und dann unterhalb des Wiehengebirges zurück zum Ausgangspunkt.

### ROUTE SCHWARZ, ANSPRUCHSVOLL, CA. 11,2 KM

Eine Herausforderung für trainierte Walker. Mit leichtem Anstieg vor der Bartholomäuskirche geht es links hinauf zur „Langen Hegge“ unterhalb der Jugendherberge; entlang der Obstplantagen mit wundervollem Blick über das Ravensberger Hügelland. Es folgt ein Anstieg bis zum Funkturm und ein Rundkurs bis zum Freizeithaus „Berghütte“, dann hinauf zum „Wittekindsweg“, der bis nach „Neue Mühle“ führt. Der Nonnenstein, das Wahrzeichen von Rödinghausen, lädt zum Stopp mit Turmbesteigung ein - genießen Sie den herrlichen Weitblick. Von „Neue Mühle“ geht es hinauf bis zur Straße „Auf dem Hafk“, weiter entlang über einen schönen Waldweg bis zur „Futterwiese“ und dann unterhalb des Wiehengebirges zurück zum Ausgangspunkt.

