

## Die richtige Trainingsintensität

Die optimale Trainingsintensität wird unter Berücksichtigung der „Maximalen Herzfrequenz“ (MHF) ermittelt der Wert der maximalen Herzfrequenz entspricht der Häufigkeit, mit der Ihr Herz innerhalb einer Minute maximal oft schlägt.

Eine gute Formel, die Ihnen die Voraussage über Ihre persönliche MHF ermöglicht, lautet:

### Für Frauen

226 minus Lebensalter = altersangepasste MHF

### Für Männer

220 minus Lebensalter = altersangepasste MHF

### Ziel

Um Ihre Gesundheit bzw. Ihre Fitness zu verbessern, empfehlen wir Ihnen 2 bis 3 Walking-Einheiten von 30 bis 60 Minuten pro Woche, bei denen die Pulsfrequenz von 50 auf 70% der maximalen Herzfrequenz ansteigt. Die altersangepasste MHF-Formel stellt eine gute Orientierungshilfe dar und gibt Ihnen einen groben Anäherungswert.

Wir haben Ihnen einige Beispiele zusammengestellt, die Ihnen die Berechnung Ihrer optimalen Pulsfrequenz leichter machen:

### Optimale Pulsfrequenzen

Alter	MHF	50 - 70 %
<b>Männer 30   Frauen 36</b>	190	95 - 133
<b>Männer 35   Frauen 41</b>	185	92 - 129
<b>Männer 40   Frauen 46</b>	180	90 - 126
<b>Männer 45   Frauen 51</b>	175	87 - 122
<b>Männer 50   Frauen 56</b>	170	85 - 119
<b>Männer 55   Frauen 61</b>	165	82 - 115
<b>Männer 60   Frauen 66</b>	160	80 - 112
<b>Männer 65   Frauen 71</b>	155	77 - 108



**Angenehmer Nebeneffekt:**  
Sie verbrauchen bei 1 Stunde Gehen, Wandern, Joggen, Walken und Nordic-Walking zwischen 280 und 400 kcal.

### Wichtig:

Im Zweifel und bei gesundheitlichen Einschränkungen empfiehlt es sich, den Rat eines Arztes einzuholen.

Hören Sie auf die Stimme Ihres Körpers. Vermeiden Sie Überlastungen, wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf und beenden Sie jede Trainingseinheit mit sinnvollen Dehnübungen. Die Pulsmessung kann mit elektronischen Herzfrequenz-Messgeräten oder manuell am Handgelenk oder an der Halsschlagader erfolgen.

# Bad Münderbewegt

**Herzlich Willkommen!**

Im staatlich anerkannten Kurort Bad Münderbewegt finden Sie ideale Bedingungen für einen gesunden und gesundheitsfördernden Aufenthalt. Bewegung in frischer Luft und in natürlicher Landschaft wirken sich besonders positiv auf das Herz- und Kreislaufsystem und die Atemwege aus. Federnde Waldwege, weite Aussichten, natürliche Stille und beeindruckende Naturerlebnisse sind ideal für ein mentales Wohlfühlen.

### UNSERE TIPPS:

Genießen Sie die gesunde Kraft der Heilquellen in Bad Münderbewegt. Probieren Sie Sole, Schwefel, Bitterwasser und Eisen am Heilwasserausschank im Kurmittelhaus. Ausschank während der täglichen Öffnungszeiten der Tourist-Information.

Genießen Sie eine Freiluft-Inhalation am Gradierwerk im Kur- und Landschaftspark. In feinen Tröpfchen perlt das Solewasser durch den Schwarzdorn. Die dabei freigesetzten Aerosole sorgen für ein Mikro-Klima wie am Meer und sind wohltuend für die Schleimhäute der Atemwege.

Weitere Informationen über Gesundheitsangebote, Wanderwege, geführte Wandertouren, Veranstaltungen und Unterkünfte erhalten Sie bei uns:

### Tourist-Information GeTour GmbH

Hannoversche Str. 14a  
31848 Bad Münderbewegt  
Tel. 05042/929804  
info@bad-muender.de  
www.bad-muender.de  
www.oestliches-weserbergland.de



**GeTour**

# Bad Münderbewegt

**Terrainkurwege**

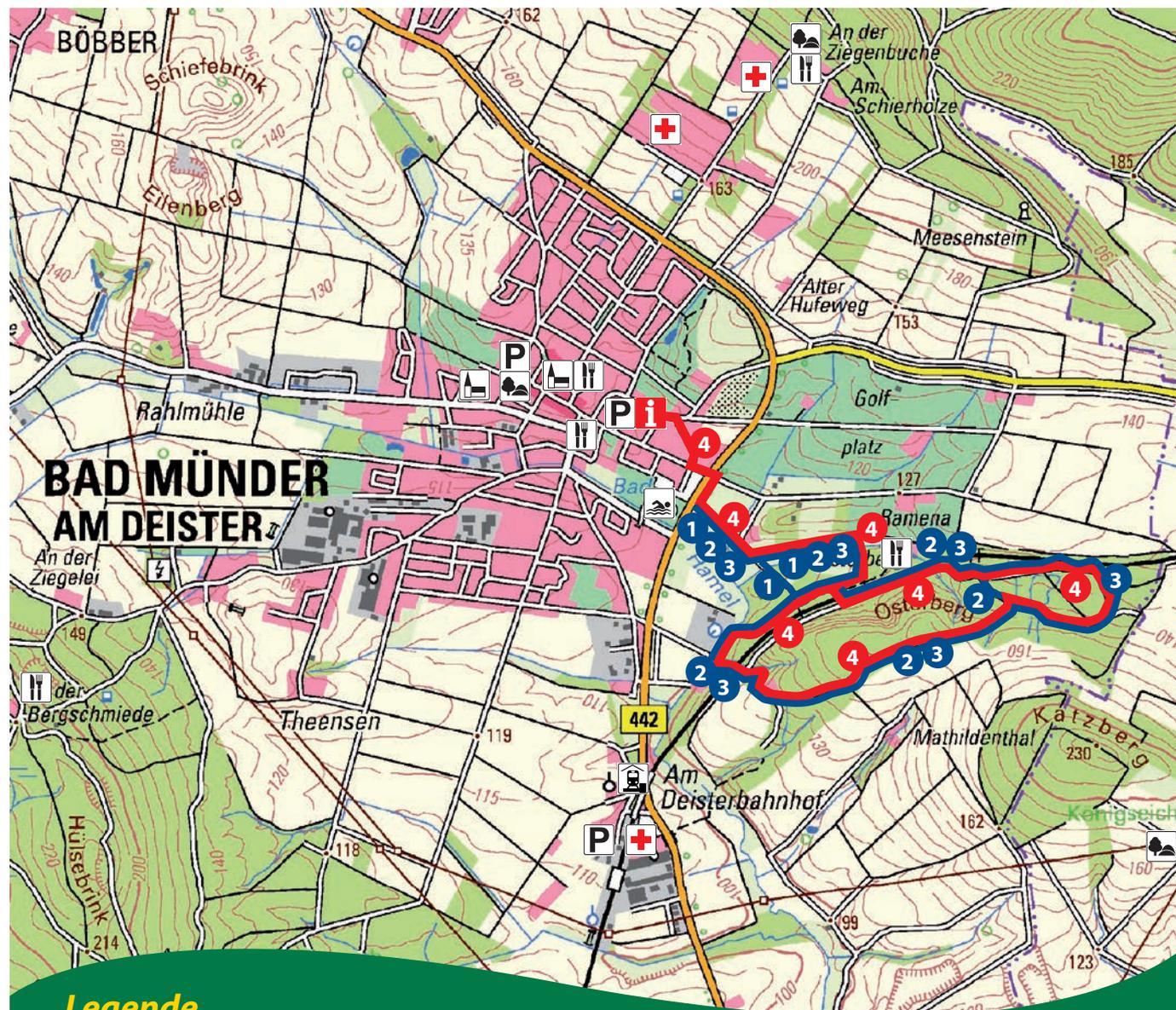
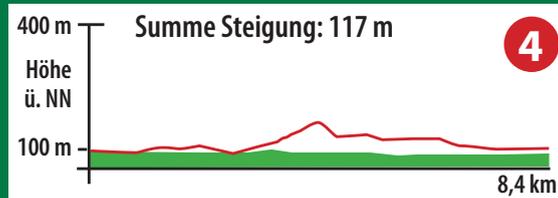
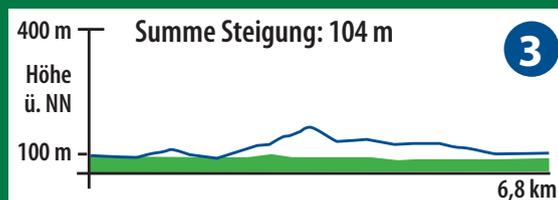
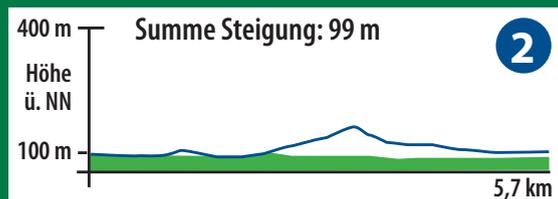
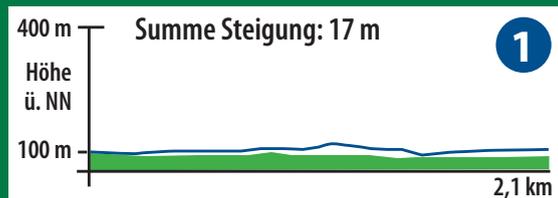
AKTIV UND GESUND UNTERWEGS



**GeTour**  
Gesellschaft für Gesundheit,  
Veranstaltungen und Tourismus mbH

## 4 x aktiv und gesund

Die vier ausgewiesenen und beschilderten Terrainkurwege haben unterschiedliche Längen zwischen 2,1 und 8,4 km, starten im Kurpark bzw. in kurzer Entfernung vom Gradierwerk und führen in den schönen Osterberg. Diese Wege weisen unterschiedliche Streckenprofile auf und sind für die unterschiedlichen Belastungsanforderungen geeignet.



### Legende

- 1 2 3 Terrainkurwege - Schwierigkeitsgrad leicht
- 4 Terrainkurweg - Schwierigkeitsgrad mittel
- H Gaststätte
- i Touristinformation
- Freibad

- P Parkplatz
- Krankenhaus / Klinik
- hervorragende Süntel-Buche
- Kirche
- S-Bahnhof

### Weitere Wander-Tipps:

Der Kurort Bad Münster bietet ein reiches Angebot an Wandermöglichkeiten. Auf dem Bergmannsweg von Bad Münster nach Osterwald erleben Sie die vorindustrielle Geschichte der Region, geprägt vom Steinkohlebergbau, Sand- und Kalksteinbrüche sowie Salinen. Auf verschiedenen Wegen durch den Höhenzug Deister gelangt man zum 19 Meter hohen Nordmannsturm mit rustikaler Gastwirtschaft. Herrliche Ausblicke auf Bad Münster können sie auf einem Teilstück des Deister-Panorama-Weges genießen und beim Gasthaus „Ziegenbuche“ gemütlich einkehren.

### „Durch das liebeliche Walterbachtal“

Dieser zertifizierte Qualitätswanderweg verläuft durch das Naturschutzgebiet „Walterbachtal“ am Rande des Höhenzuges Deister. Zumeist auf schmalen Pfaden geht es durch eine malerische Talniederung sowie die angrenzenden, mit Buchen- und Eichenwald bestandenen Hänge. Eindrucksvolle Aussichten in das Sünteltal und auf den Deister begleiten den Wegverlauf. Kultur Interessierten bietet sich circa auf der Hälfte der Strecke die Möglichkeit, nach Eimbeckhausen abzubiegen, um dort das einzigartige Deutsche Stuhlmuseum zu besuchen.

### Wege der Sinne

Der „Weg der Sinne“ führt auf knapp 5 km vom Ortszentrum Bakede über Feldwege in den Süntel-Wald mit weiten Panorama-Ausblicken und über einen Pfad wieder in den Ort zurück. Das besondere dieses Rundwegs sind die 10 Stationen, die zum Erleben mit allen Sinnen einladen. Sie schaffen eine besondere Beziehung zwischen der Umwelt und den Sinnesorganen. Erleben und spüren Sie auf diesem Weg die klangvolle Windharfe, den Summstein, eine Klimawaage und vieles mehr.

