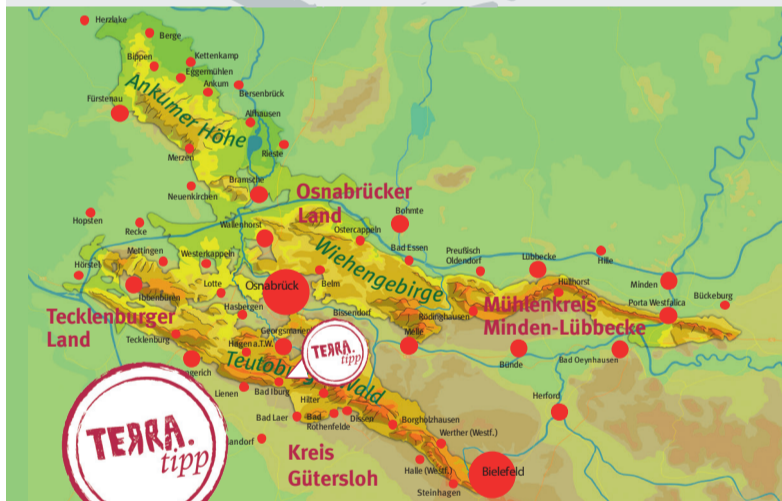




Ziele für nachhaltige Entwicklung
 3 GESUNDHEIT UND WELTBEREICH
 4 HOCHWERTIGE ARBEIT UND WACHSTUM
 15 WASSER UND MEERESREICHEN

KNEIPP TO GO IN BAD IBURG
 KNEIPP TO GO IN BAD IBURG

TERRA.tipp



Ob still bewundernd oder aktiv genießend: Was uns die letzten 300 Millionen Jahre äußerst bewegter Erdgeschichte hinterlassen haben, lässt sich im Natur- und Geopark TERRA.vita auf rund 1.500 km² Fläche in ganz besonderer Weise erleben.

Tauchen Sie ein in die Besonderheiten unserer Region! Mit den sogenannten TERRA.tips – Faltblättern zu unseren Highlights – helfen wir Ihnen gerne dabei.

Whether silently admiring or actively enjoying, what 300 million years of earth's geological history have left us can be experienced in a very special way on some 1,500 km² (~580 sq mi) in the Natur- und Geopark TERRA.vita. Dive into the special features of our region! Let our TERRA.tips help you.

Weitere Informationen/For more information:
www.geopark-terravita.de

Impressum

Herausgeber und Kontakt
 Natur- und Geopark TERRA.vita
 Am Schölerberg 1
 49082 Osnabrück
 Telefon: (0541) 501 4217
www.geopark-terravita.de
info@geopark-terravita.de

Redaktion und Layout
 pro-t-in GmbH Lingen,
 Natur- und Geopark TERRA.vita
Fotos
 Paul Meixner, Hermann Penttermann,
 Hartwig Wachsmann, Bernhard Volmer,
 vorlights/Vorkefeld

Druck
 Günter Druck, Georgsmarienhütte
 Stand April 2024



Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

Trend trifft Tradition: Aktiv sein in der Natur

Aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun, liegt voll im Trend! In Bad Iburg allerdings hat dieser Trend Tradition: Der anerkannte Kneipp-Kurort, eingebettet in die wunderschöne Landschaft des Teutoburger Waldes, hegt und pflegt die Lehre des Hydrotherapeuten, Naturheilkundlers und Pfarrers Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Viel mehr noch: Ausgedehnte „Waldbäder“, kleine und große Anstiege, Wellenliegen zum Entspannen, Wasserläufe und Wildkräuterwiesen, schöne Aussichten, der Baumwipfelpfad und gemütliche Einkehrmöglichkeiten - all das, was Körper und Geist guttut, findet sich zwischen Teutoburger Wald und Tegelwiese, Iburger Schloss und Kurgärten.

Die Höhenzüge des Teutoburger Waldes sind dabei mehr als eine malerische Kulisse: Sie erzählen Erdgeschichte(n), verraten das Geheimnis der überaus üppigen Lerchenspornblüte und entpuppen sich als begehbare Schatztruhen einer äußerst vielgestaltigen Landschaft.



Wandernde willkommen: Kneipp to go

Die ganzheitliche Lehre Sebastian Kneipps fußt auf fünf Säulen, die in und um Bad Iburg nahezu überall natürlich sichtbar, greifbar, erfahrbar sind: Auf Wasser stoßen Wandernde u.a. am Kolbach; Heilkräuter begegnen ihnen auf der Tegelwiese. Bewegung finden sie auf dem Rundweg „Kneipp to go“ (siehe Rückseite), für eine ausgewogene Ernährung sorgt die Gastronomie am Wegesrand. Und zur inneren Balance führen die Wege allein dadurch, dass man sie geht.

Sechs Stationen umfasst der Erlebnispfad „Wasser. Natur. Umwelt.“ entlang des Kolbachs und der Tegelwiese in Bad Iburg, der Teil des TERRA.tracks „Kneipp to go“ ist. Die natürliche, feuchte Senke des Kolbachs wurde 1985 zu einem Rückhaltebecken ausgebaut, das sich nach und nach zu dem entwickelte, was es heute ist: ein ökologisches Kleinod!

Übrigens: Im Jahr 2015 wurde das „Kneippen“ in das bundesweite Verzeichnis Immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen. Scannen Sie den QR-Code, um Spannendes über die Kneipp Kultur zu erfahren!

Trend meets tradition: Actively doing in nature

Actively doing something for your own health is very much in vogue! In Bad Iburg, however, this trend already has a long tradition. The recognized Kneipp spa resort, embedded in the beautiful landscape of the Teutoburg Forest, cherishes and nurtures the teachings of the hydrotherapist, naturopath, and pastor Sebastian Kneipp (1821 – 1897). There's even more: extensive „forest baths“, large and small climbs, wavy loungers to relax on, watercourses and wild flower meadows, beautiful views, the treepo path and cozy rest stops - everything that pleases the mind and body can be found between the Teutoburg Forest and the Tegelwiese (Tegel meadow), the Schloss Iburg (Iburg Palace) and the spa gardens.

The ridges of the Teutoburg Forest are more than just a picturesque backdrop – they tell geological stories of the earth, reveal the secret of the extremely lush bloom of the wild corydalis, and show themselves to be walkable treasure chests in an extremely diverse landscape.



Hikers welcome: "Kneipp to go" Trail

The holistic teaching of Sebastian Kneipp is based on five pillars that are naturally visible, tangible, and possible to experience in and around almost all of Bad Iburg: hikers encounter water at the Kolbach and medicinal herbs on the Tegelwiese. You can find movement on the "Kneipp to go" Trail (see back page), and the gastronomy along the way ensures a balanced diet. Just by walking on them, the paths alone lead to an inner balance.

The adventure trail "Water. Nature.Environment." along the Kolbach and the Tegelwiese in Bad Iburg includes six stations,

and is part of the TERRA.track "Kneipp to go" Trail. In 1985, the natural, damp valley of the Kolbach was expanded into a water retention basin, which gradually developed into what it is today: an ecological treasure!

By the way: In 2015, „Kneipp“ was included in the nationwide UNESCO Intangible Cultural Heritage list. Scan the QR-Code to find out more exciting facts about the Kneipp culture!



Kneipp to go – Ganzheitlich mit allen Sinnen

Der TERRA.track „Kneipp to go“ macht seinem Namen alle Ehre: Der elf Kilometer lange Wanderweg durch Berg und Tal ist durchaus anspruchsvoll. Bewegungsfreudige Menschen werden dafür mit unterschiedlichsten Sehenswürdigkeiten und einer Waldlandschaft voll ungewöhnlicher Perspektiven belohnt. Nicht nur auf dem Erlebnispfad „Wasser.Natur.Umwelt.“ am Kolbach gibt es dabei viel Wissens- und Sehenswertes zu entdecken – auch Kneipp und seine Lehre sind stets zum Greifen nah: Wasserretstellen wie am Felsen Horeb und Informationen zu Wildblumen am Rande des Biotops Tegelwiese sorgen für unmittelbares Kneipp-Erleben, ebenso der Aufstieg auf den 331 Meter hohen Dörenberg-Gipfel, auf dem der bunt bemalte Hermannsturm tront, und schließlich die verdiente Einkehr in das Gasthaus Dörenberg.

Die Wanderung auf dem TERRA.track „Kneipp to go“ kann entweder an der B51 oder vom Wanderparkplatz aus (siehe Karte) gestartet werden und birgt jede Menge überraschende Ein- und Ausblicke.

Kneipp to go – Holistic with all your senses

The TERRA.track “Kneipp to go” Trail lives up to its name. The nearly 7-mile trail through the mountains and the valley is quite demanding. Active hikers will be rewarded with a variety of attractions and a forest landscape full of unusual perspectives.

There are many things to discover that are worth knowing and seeing, not only on the adventure trail “Water.Nature.Environment.” at the Kolbach – Kneipp and his teachings are always close at hand: hydrotherapy wading basins, such as on the Horeb Cliff (Felsen Horeb) and information on wild flowers along the margins of the Tegelwiese biotope provide for an immediate Kneipp experience, just as the ascent to the 1086-foot tall Dörenberg summit, on which the colourfully painted Hermannsturm (Hermann's tower) trones. Finally, you can enjoy a well-deserved break at the Gasthaus Dörenberg.

The hike on the TERRA.track “Kneipp to go” Trail can be started either on the B51 highway or from the trailhead parking lot (see map) and offers a lot of surprising insights and views.

TERRA.track Kneipp to go
TERRA.track Kneipp to go

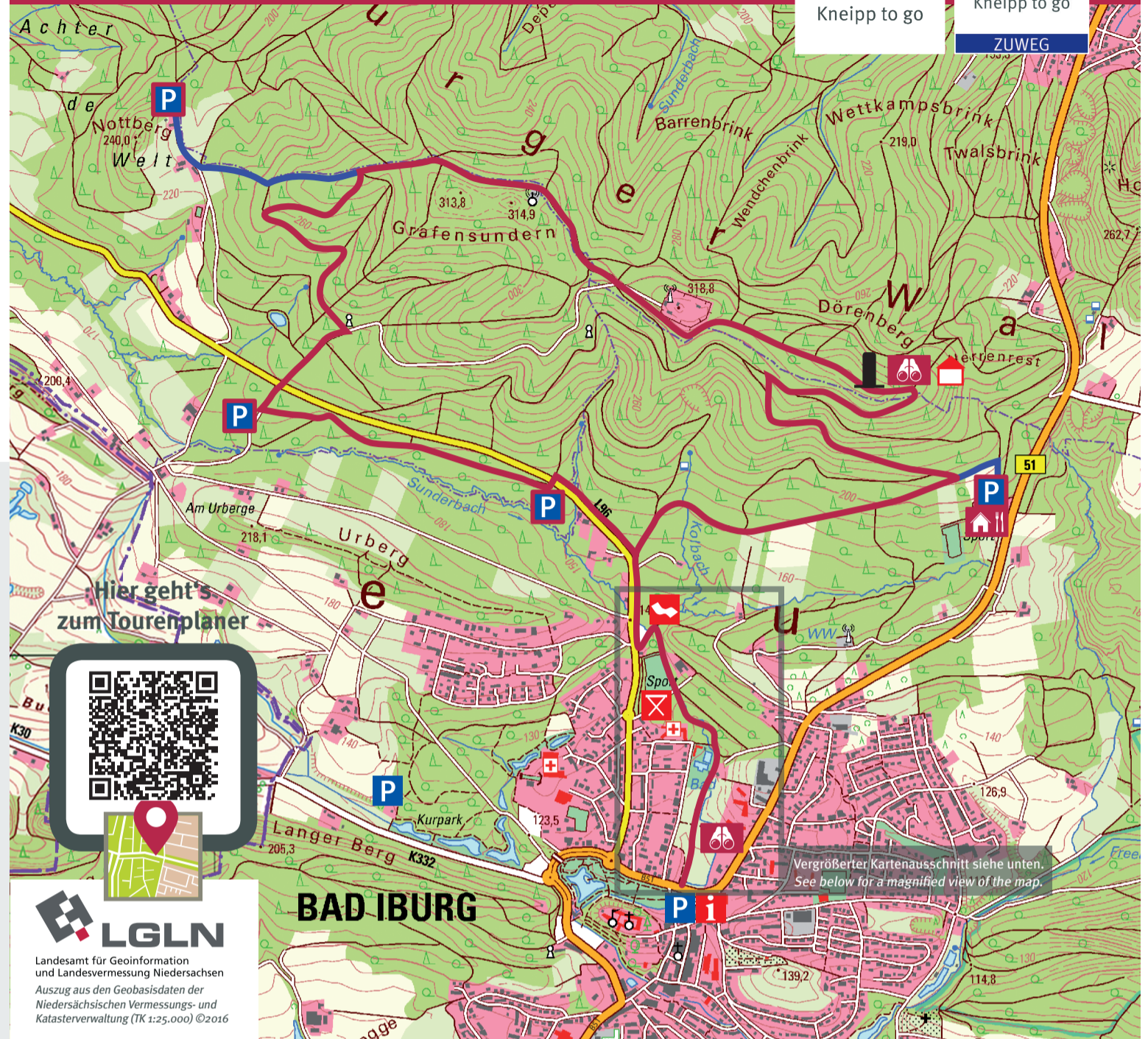
Folgen Sie der Markierung:
Follow the signs:

TERRA.
track

TERRA.
track

Kneipp to go

Kneipp to go



LGLN
Landesamt für Geoinformation
und Landesvermessung Niedersachsen
Auszug aus den Geobasisdaten der
Niedersächsischen Vermessungs- und
Katasterverwaltung (TK 1:25.000) ©2016

Vergrößerter Kartenausschnitt siehe unten.
See below for a magnified view of the map.

Wasser.Natur.Umwelt. – Schon gewusst?

Die insgesamt neun Tafeln an den sechs Stationen lenken die Aufmerksamkeit der Besucher*innen auf einzelne Höhepunkte und schärfen den Blick fürs Detail am Wegesrand. Einige Inhalte werden über spannende Hörgeschichten für große und kleine Leute vermittelt, andere erweisen sich als nachhaltiges Erlebnis, wenn zuhause Wildblumenwiese oder Insektenhotel angelegt bzw. nachgebaut werden.

Water.Nature.Environment. – Did you know?

The nine information panels at the six stations draw the attention of the visitor to individual highlights and sharpen the awareness of detail along the way. Some content is conveyed through exciting audio stories for old and young alike. Others may prove to be sustainable experiences, when later a wild flower meadow or an insect hotel are created or recreated at home.

Einblicke in die Erdgeschichte / Insights into geological history

Wasser und Wald – Idyllisches Konzert des Lebens
Water and woods – idyllic concert of life

Kolbach – Zurück in die Zukunft / Kolbach – back to the future

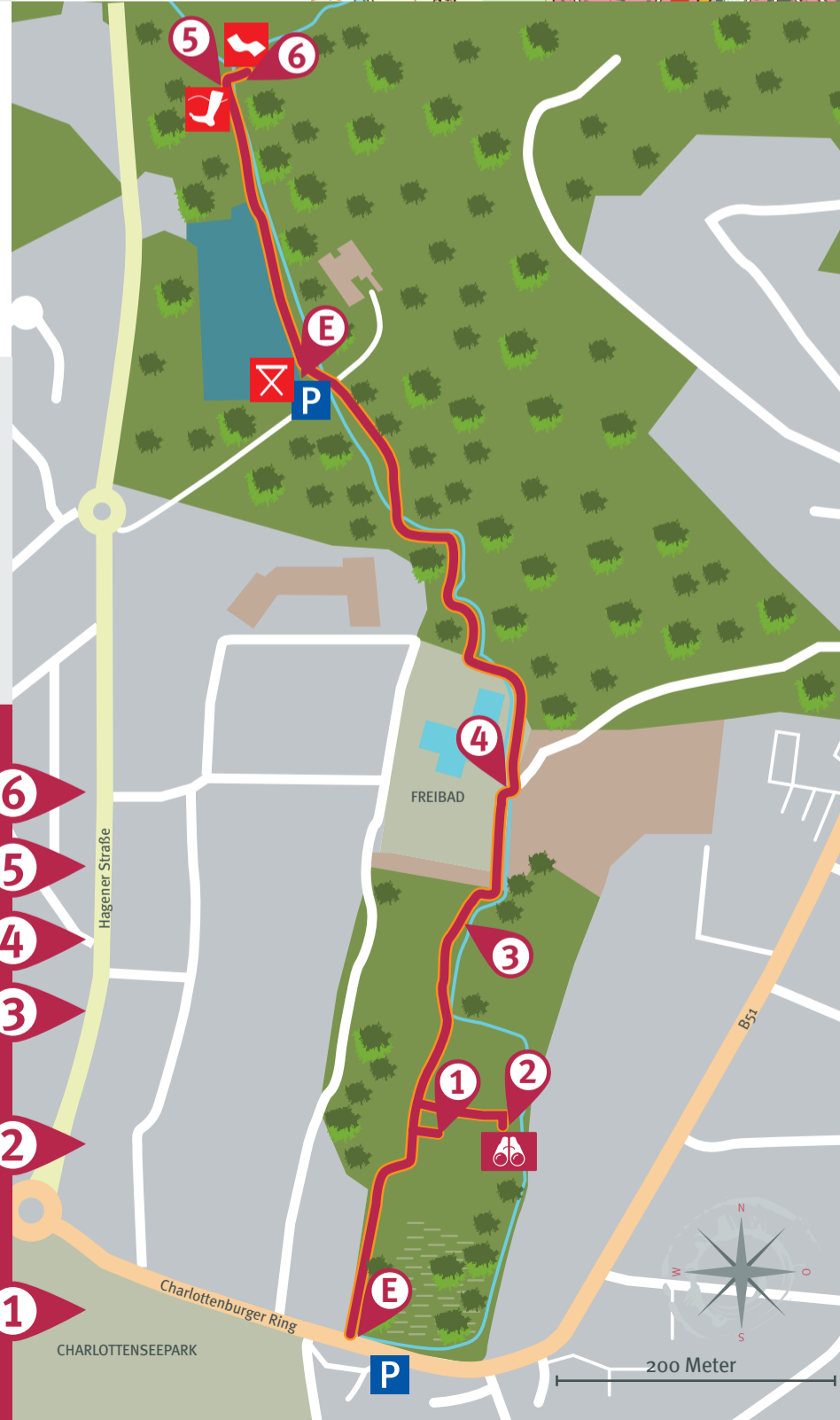
Kolbach – eine plätschernde Idylle
Kolbach – an idyllic babbling brook

Artenvielfalt – schön und nützlich zugleich
Biodiversity – beautiful as well as useful

Insekten – klein aber oho / Insects – small but mighty!
Insektenhotel – eine Bude für Winzlinge
Insect hotel – a home for tiny creatures

Tegelwiese – Ausblicke zum Anhören / Tegel Meadow – audio views

Tegelwiese – Sumpf schützt Stadt
Tegel Meadow – Swamp protects city



Legende

- Einführungsstation / Introduction station
- Erlebnispfad „Wasser. Natur. Umwelt.“ (1 km)
Adventure trail „Water. Nature. Environment.“ (0,6 miles)
- Hermannsturm / Hermann's Tower
- Rastplatz / Rest stop
- Wellenliege / Wave bench
- Wassertretstelle / Wading basin
- Restaurant / Restaurant
- TERRA.vista – Ausblicke zum Anhören
TERRA.vista – Audio views
- Wanderparkplatz / Trailhead parking lot
- Parkplatz / Parking lot
- Schutzhütte / Shelter

