

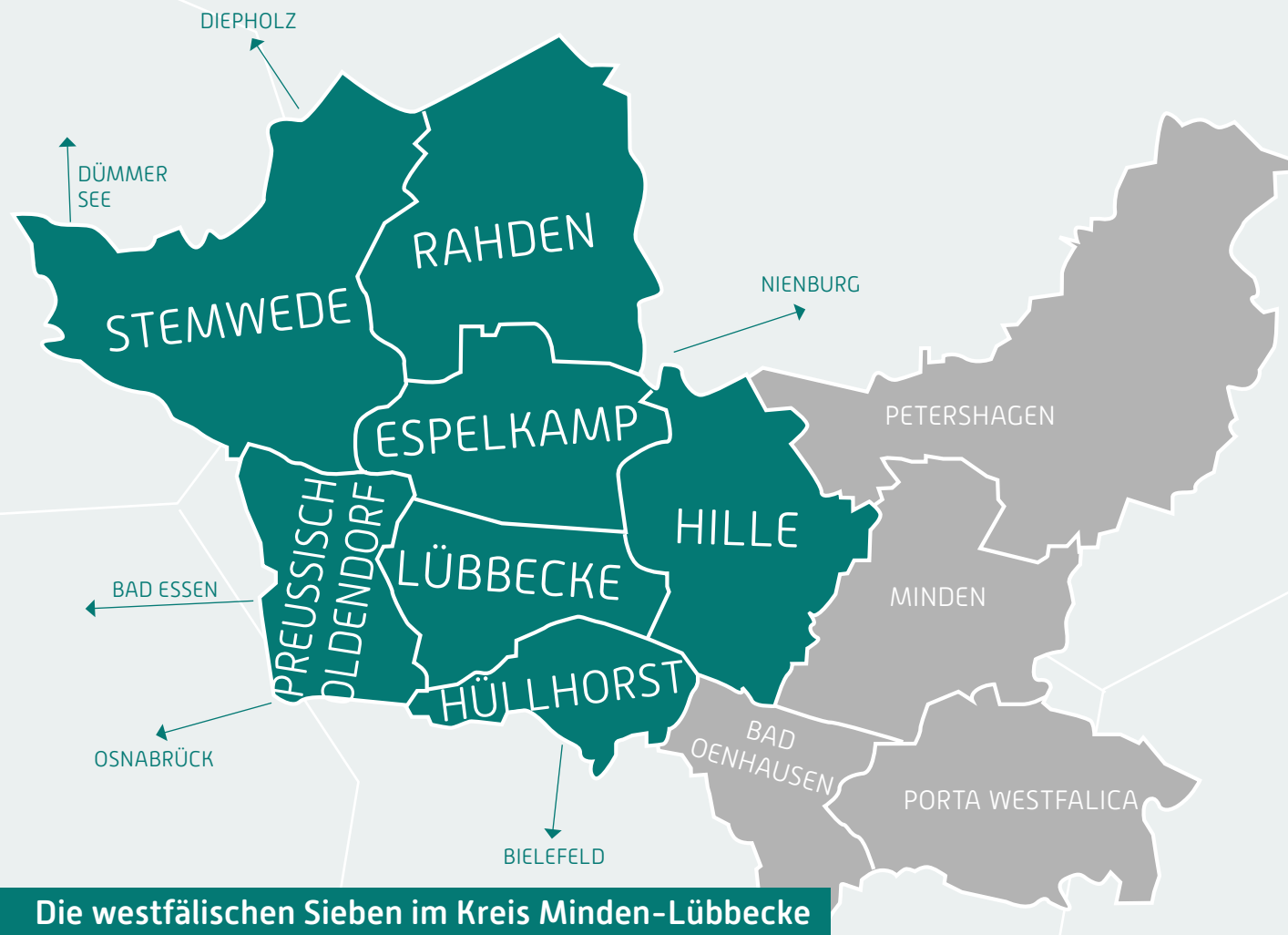
ESPELKAMP | HILLE | HÜLLHORST | LÜBBECKE | PREUSSISCH OLDENDORF | RAHDEN | STEMWEDE



Wasser und Wege verbinden

Rad- und Wanderwege zwischen Seen, Mooren und Natur





Zwischen sanften Höhenzügen, Wäldern und Seen warten bei „Den westfälischen Sieben“ im Kreis Minden-Lübbecke viele Orte zum Abkühlen und Durchatmen.

Eine Coolcation – zusammengesetzt aus „cool“ (kühl) und „vacation“ (Urlaub) – bezeichnet eine Auszeit an angenehm kühlen, erfrischenden Orten. Statt überfüllter Strände locken grüne Landschaften, klare Gewässer und frische Luft.

Abwechslungsreiche Natur, Rad- und Wanderwege sowie vielfältige Freizeitangebote machen die Region ideal für entspannte Coolcations und kurze Erholungspausen vom Alltag.

TIPP: Viele dieser Orte liegen direkt an beliebten Rad- und Wanderwegen und lassen sich wunderbar auf einer Tour verbinden.



Alles rund ums Wasser

📍 Badesee Kleihügelsee



Weitere
Highlights

Moore



Großes Torfmoor mit NABU Besucherzentrum

Besucherzentrum NABU Moorhus P7
Frotheimer Str. 57a | 32312 Lübbecke
Wanderparkplätze siehe Webseite



Oppenweher Moor

Eine Auswahl an Parkplätzen:
Summan - Im Moor | 32351 Stemwede
Am Schafstall | 32351 Stemwede

Badeseen & Gewässer



Naherholungsgebiet Große Aue mit Badesee Kleihügelsee

Parkplatz am Kleihügelsee
Fritz-Helmut-Allee | 32339 Espelkamp



Badesee Mindenerwald

Lavelsloher Weg 300 | 32479 Hille



Reimlers Teich am Hofgut von Oeynhausen

Dorfstr. 18 | 32479 Hille



Schnakenpohl

Schnakenpohl | 32369 Rahden

Freibäder

Freizeitbad Atoll & Waldfreibad Espelkamp
Trakehner Straße 9 | 32339 Espelkamp

Freibad Gehlenbeck
Frotheimer Straße 59 | 32312 Lübbecke

Freibad Preußisch Oldendorf
Linkenstraße 17 | 32361 Preuß. Oldendorf

Frei- und Hallenbad Rahden
Am Freibad 24 | 32369 Rahden





📍 Mittellandkanal

Radeln zwischen Wasser und Wiesen

Zwischen Flüssen, Seen und weiten Wiesen bietet die Region ideale Bedingungen für Radtouren jeder Art. Ob Tagestour, Rundstrecke oder mehrtägige Route – gut ausgebaute und steigungsarme Wege führen zu zahlreichen Sehenswürdigkeiten und naturnahen Erlebnissen.

Anspruchsvollere Touren rund um das Wiehengebirge und den Stemweder Berg sorgen für sportliche Abwechslung. Die Region ist Teil der Mühlenroute und der LandArt-Route und über den Ellerburg-Aue-Radweg direkt mit dem Weser-Radweg bis zur Nordsee verbunden.



Tagestouren



mehrtägige
Route

Alle Touren sind
auch bei komoot gelistet



Drei Touren – ein Ziel: Wasser erleben

📍
TIPP



Drei-Seen-Tour in Espelkamp

13,9 km | 0:55 h | Rundtour

Entdecke Espelkamp per Rad! Flache, ruhige Wege führen vorbei an Wiesen, Wäldern und drei Seen – perfekt zum Durchatmen, Baden oder Picknicken.

Start: Wilhelm-Kern-Platz in Espelkamp



Radrundtour Hille - Hi 2

28,8 km | 1:42 h | Rundtour

Der Hi 2 ist ein familienfreundlicher, steigungsfreier Rundweg. Er führt durch einige der schönsten Ecken der Gemeinde Hille und verbindet spannende Natur- und Kulturerlebnisse.

Start: Badesee Mindenerwald, Lavelshofer Weg 300 in Hille



Lübbecker Landweg

38,8 km | 2:40 h | Rundtour

Der Lübbecker Landweg verbindet Natur, Kultur und Geschichte auf 40 km durch Stadt und Ortsteile. Entlang von Feldern, Mühlen, Schlössern und dem Mittellandkanal erleben Sie eine vielseitige Tour für Radler.

Start: Parkplatz Gänsemarkt - Ostertorstraße, Lübbecke



Wanderwege voller Ausblicke

📍 Wiehenturm

Das Wiehengebirge

Gut ausgeschilderte Wege führen durch Wälder, Täler und über Höhenzüge mit weiten Ausblicken. Ob klassisch auf dem Wittekindsweg oder entspannt auf naturnahen Pfaden – hier lässt sich die Landschaft des UNESCO Global Geoparks TERRA.vita vielseitig erleben.



Gute Startpunkte für Wanderungen sind z.B. diese Wanderparkplätze

Parkplatz Schwarzer Brink
Bergstraße, 32361 Preußisch Oldendorf

Parkplatz Horst's Höhe
Am Strubberg, 32312 Lübbecke

Parkplatz Kahle Wart
Kahle-Wart-Straße, 32609 Hüllhorst

Parkplatz Waldweg
Waldweg, 32479 Hille



Wiehengebirge

Rund um den Stemweder Berg

Der Stemweder Berg

Der Stemweder Berg ist die nördlichste Erhebung Nordrhein-Westfalens und ein beliebtes Ziel für Wanderer.

Gut markierte Wege führen durch Laubwälder, über sanfte Anstiege und zu Aussichtspunkten mit Blick über die Norddeutsche Tiefebene.



Eine Auswahl an Wanderparkplätzen

Parkplatz Zur Wilhelmshöhe
Zur Wilhelmshöhe 14, 32351 Stemwede

Parkplatz Raidehnsweg
Raidehnsweg, 32351 Stemwede



Stemweder Berg





Wanderziele entdecken



TIPP

Alle Touren sind
auch bei komoot gelistet



Stemweder Berg - Waldlehrpfad

3,33 km | 1:16 h | Rundweg
Start: Parkplatz Zur Wilhelmshöhe,
Stemwede



Eggetaler Panorama Weg

13,8 km | 3:50 h | Rundweg
Start: Wanderparkplätze, Bedarfshalte-
stelle „Neue-Mühle“ der Eurobahn



ILEX-Wanderweg

13,9 km | 4:00 h | Wanderweg
Start: Parkplatz Kahle Wart, Hüllhorst
Ziel: Steinweg, Hüllhorst



Unterwegs auf den schönsten Wegen



Wander-
wege

📍 Burgruine Limberg



Kleine Wege, große Eindrücke



Spazier-
wege

Natur erleben auf kurzen Wegen

Die Region der Sieben lädt mit ihrer abwechslungsreichen Landschaft zu entspannten Spaziergängen und kleinen Rundtouren ein. Zwischen Mooren, Wäldern, Seen und gepflegten Parkanlagen bieten die Wege ideale Möglichkeiten, Natur und Ruhe zu genießen.

Wer auf der Suche nach einer kleinen Coolcation ist, findet hier erfrischende Rückzugsorte fernab vom Trubel.

Perfekt für Familien, Naturfreunde und Erholungssuchende.

Erholsame Spaziergänge durch Wälder, Wiesen und am Wasser



Naherholungsgebiet Große Aue

- Rundwege (gelb, rot, blau,): 1,5 – 8,4 km

Bestehend aus dem Auesee und dem Badesee Kleihügelsee, bietet das Gebiet schöne Rundwege.



Schloss Benkhausen

- Rundweg: 2,0 km

Brücken und naturnahe Gestaltungen machen den Rundweg zu einem Highlight am Mittellandkanal.



Museumshof Rahden

- Spazierroute: 1,5 – 8,4 km

Kurze Rundwege um den Museumshof mit Burgruine, Wäldchen und dem Seniorenruhesitz Schloss Rahden.



Oppenweher Moor

- Rundwege I bis V: 1,4 – 8,4 km



Großes Torfmoor

- Rundwege (rot, blau, grün): 2,0 – 8,4 km
- Moor-Erlebnis-Pfad (gelb): 3,0 km



Führungen
& Co.

Gemeinsam
mehr erleben



📍 Kurpark Bad Holzhausen

Grün erleben in Parks und Gärten

Zahlreiche Parks, Gärten und Spielplätze laden zum Entdecken und Verweilen ein. Die Kurparks in Bad Holzhausen, Levern und Rothenuffeln überzeugen mit gepflegten Anlagen, Teichen, Beeten und altem Baumbestand.

Eine Vielzahl an Sport- und Spielplätzen ergänzen das familienfreundliche Freizeitangebot der Region.



Kurparks & Grünanlagen



Spielplätze

Kurparks in der Region



Kurpark Bad Holzhausen

Oase der Ruhe mit Teichen, altem Baumbestand, Barfuß- und Sinnespfad sowie Wassertretbecken und Spiel- & Sportbereich für alle Generationen.



Kurpark Rothenuffeln

Gewachsener Baumbestand, bunte Blumenbeete und ein charmantes Fachwerkensemble mit Kulturscheune prägen die einladende Atmosphäre des Kurparks Rothenuffeln in Hille.



Kurpark Levern

Der Kurpark Levern bietet mit Wassertretbecken, modernen Sportgeräten, einem Wasserspielplatz und der Schwefelheilquelle vielfältige Möglichkeiten für Erholung und Gesundheit.

Familienzeit auf Spielplätzen



Der Wasserspielplatz im Kurpark Levern

Spiel, Spaß und Abkühlung warten hier auf große und kleine Besucher – perfekt für heiße Sommertage im Grünen.

Freibadpark Oberfelder Allee in Lübbecke

Ein besonderes Highlight ist der Freibadpark in Lübbecke, der aus einem ehemaligen Freibad zu einem modernen Erholungspark mit großzügigem Spielbereich für Kinder umgestaltet wurde.

Spielplatz am Museumshof in Rahden

Ein großzügiger Spielplatz lädt Kinder zum Toben, Entdecken und Spielen im Grünen ein.



EIN ECHTES HIGHLIGHT:
der Wasserspielplatz im Kurpark Levern



Herausgeber:

Die westfälischen Sieben
Tourismusverband Sieben e.V.

Kreishausstraße 2-4
32312 Lübbecke

Tel. 05741 276430
tourismusverband@luebbecke.de
www.die-westfaelischen-sieben.de

Alle Angaben nach bestem Wissen und
Gewissen, jedoch ohne Gewähr auf Richtigkeit
und Vollständigkeit, Irrtümer vorbehalten.

Die Rechte der Bilder liegen bei den jeweiligen
Fotografen und dem Tourismusverband Sieben e.V.

Alle Rechte vorbehalten.
Stand 03/2026

Wir danken allen Fotografen
herzlich für das Zurverfügungstellen
der Bilder!

Christian Schwier
Christoph Partsch
Oliver Krato
Teutoburgerwald Tourismus,
Patrick Gawandtko
Teutoburgerwald Tourismus,
Dominik Ketz
Teutoburgerwald Tourismus,
Marco Rothbrust