

energieland

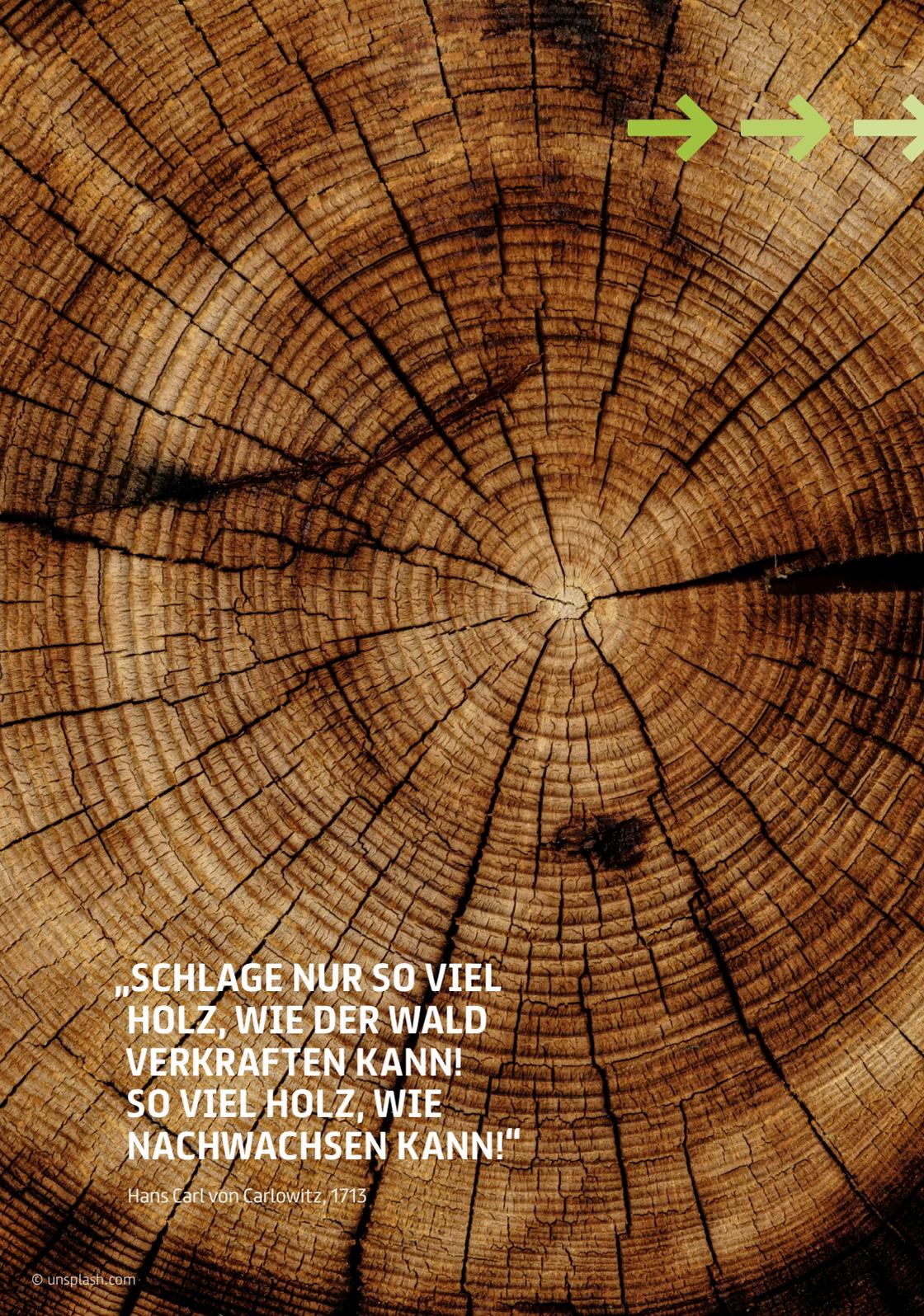


Wir drehen das
im Kreis Steinfurt!

2050 e.V.

UMWELT KOMPASS

Veranstaltungen | 1. Jahreshälfte 2025



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Folgen des Klimawandels sind auch in diesem Jahr wieder global spürbar gewesen – von Starkregen und Überschwemmungen bis zu Rekordtemperaturen. Solche Ereignisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, nachhaltig zu handeln und zukunftsfähige Lösungen zu entwickeln. Doch gemeinsam können wir viel erreichen: Mit einem ehrgeizigen Ziel vor Augen, nämlich bis 2040 klimaneutral zu werden, arbeitet der Kreis Steinfurt konsequent an einer nachhaltigen und stabilen Zukunft. Dieser Wandel wird nicht nur unsere Umwelt schützen, sondern auch die regionale Wirtschaft stärken und die Wertschöpfung vor Ort sichern.

Klimaschutz ist eine Herausforderung, die wir nur gemeinsam bewältigen können. Daher liegt unser Fokus auf Bildungsangeboten, die das Bewusstsein für Umwelt- und Klimathemen stärken und zum Mitmachen anregen. Wir als Kreis Steinfurt arbeiten intensiv und entschieden daran, alle 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen im Blick zu behalten

und bis 2030 umzusetzen. Unser neuer Umweltkompass bietet Ihnen ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit Bezug zu allen nachhaltigen Entwicklungszielen. Es lädt dazu ein, neue Perspektiven zu gewinnen und praktische Möglichkeiten für einen nachhaltigen Alltag zu entdecken.

Mit unserem Umweltkompass möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich umfassend zu informieren, konkrete Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen und zu erfahren, wie Sie persönlich zu einer klimabewussten Gesellschaft beitragen können. In Vorträgen, Workshops und Exkursionen erhalten Sie Einblicke in gelebte Nachhaltigkeit und wertvolle Ideen zum Schutz unserer Natur.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration beim Durchstöbern des Umweltkompasses und danke Ihnen für Ihr Engagement für eine lebenswerte Zukunft.

**„SCHLAGE NUR SO VIEL
HOLZ, WIE DER WALD
VERKRAFTEN KANN!
SO VIEL HOLZ, WIE
NACHWACHSEN KANN!“**

Hans Carl von Carlowitz, 1713



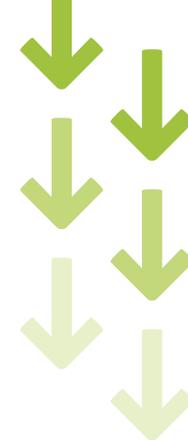
Dr. Martin Sommer | Landrat

Entdecken Staunen & Handeln

Symbolerläuterung

-  Veranstaltungsort
Treffpunkt
-  Kosten
-  Info

JANUAR JANUAR JANUAR JANUAR
UAR JANUAR JANUAR JANUAR
JANUAR JANUAR JANUAR JANUAR
UAR JANUAR JANUAR JANUAR



Meine Klimaziele 2025 – mit umweltfreundlichen Vorsätzen ins neue Jahr

Ein neues Jahr beginnt und wir starten voll durch! Statt der üblichen Vorsätze wie „Abnehmen“, „Nie wieder Alkohol“ und „Mehr Sport treiben“ sammeln wir Ideen, wie wir uns in den nächsten Monaten besonders klimafreundlich verhalten können. Was können wir selbst gegen den Klimawandel tun? Wie können wir unsere CO₂-Bilanz verbessern? Wie sieht unser ökologischer Fußabdruck überhaupt aus? Und was ist der ökologische Handabdruck? Wo können wir im Alltag gezielt Änderungen vornehmen, um guten Gewissens in die Zukunft zu sehen?

30.01.2025 | 19:30 – 21:00 Uhr | Familienbildungsstätte (FBS) Rheine

- 📍 FBS Rheine, Mühlenstraße 29
- € 8,00 €
- 👤 Birgitta Bolte
info@fbs-rheine.de;
0597198820;
www.fbs-rheine.de

FEBRUAR



Workshop – Das Heilwissen der Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen – Naturwissenschaftlerin, Mystikerin, Kirchenlehrerin und Musikern – Hildegard von Bingen gehört zu den bedeuteten Frauen des 12. Jahrhunderts, und sie hinterlässt eine beeindruckende Vita. Sie hatte Einblicke in die Geheimnisse von Schöpfung und Leben, und sie kannte die Heilkräfte, die die Natur uns gibt. Ihr Wissensschatz ist weit über die deutschen Grenzen hinaus bekannt. Ihr Wissen um die Wirksamkeit der Heilkräuter und Heilmittel ist auch heute noch der Grundstein zur Stärkung, Gesundung und der Gesunderhaltung des Leibes und der Seele. In diesem Workshop befassen wir uns mit den Grundlagen und dem sinnvollen Einsatz der Heilkräuter - welches oft auch gleichzeitig Nahrungsmittel sind - nach Hildegard von Bingen. Es werden diverse Heilmittel hergestellt, und es gibt viele Tipps zur Selbstbehandlung für die ganze Familie. Ebenfalls wird ein schmackhafter, stärkender Mittagssnack nach den Grundlagen der Ernährungslehre der heiligen Hildegard hergestellt.

01.02.2025 | 10:00 – 16:00 Uhr | FBS Steinfurt

- 📍 Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 💰 58,50 €
- 👤 Claudia Kögler
info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de
20,00 € Lebensmittelumlage sind in den Gebühren enthalten.



Teeseminar

Die Vielfalt der heimischen Teekräuter und Früchte kennenlernen und genießen. Teekräuter haben ganz nebenbei eine positive Auswirkung auf unsere Gesundheit. Sie stärken unsere Abwehrkräfte, lindern Symptome bei Infekten, machen uns hellwach oder helfen uns zur Ruhe zu kommen. An diesen beiden Abenden gibt es nicht nur viel Wissenswertes über die unterschiedlichen Teekräuter zu entdecken. Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Tees zubereitet und probiert.

05.02.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr | FBS Steinfurt

- 📍 FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 💰 8,50 €
- 👤 Silke Meyer
info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de



Linux als Alternative zu Windows 11

Der Support von Windows 10 durch Microsoft endet in diesem Jahr. Ein Upgrade auf Windows 11 ist auf vielen leistungsfähigen Rechnern nicht möglich, da sie nicht die von Microsoft genannten Mindestsystemanforderungen erfüllen. Für Windows 10 erhalten Sie aber ab Oktober keine Updates mehr. Und jetzt einen neuen Rechner mit Windows 11 kaufen? Aber warum verwenden Sie den vorhandenen PC oder Laptop nicht weiter und steigen um auf Linux? Linux ist auch für

normale Computernutzerinnen und Computernutzer zu einer echten Alternative zu Windows geworden. Es ist kostenfrei, sendet keine Nutzerdaten an den Hersteller, versucht nicht, sie zum Abspeichern von privaten Daten in der Hersteller-Cloud zu überreden und läuft auch auf älterer Hardware. Es erlaubt den freien Zugriff auf viele Programme für fast jeden Zweck und Windows-Schadprogramme haben keine Chance. Für das Büro ist das kostenlose LibreOffice mit an Bord. Für den Umstieg auf Linux veranstaltet die VHS an zwei Terminen einen Installationskurs. Nach einer Vorstellung der Distribution „Linux Mint“ an einem Abend-Termin mit wichtigen Hinweisen zur Vorbereitung installieren Sie an einem Samstagvormittag Linux auf Ihrem Rechner und lernen die Benutzung des neuen Betriebssystems kennen.

06.02.2025 | 17:30 – 19:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Digitallabor Lengerich, Bahnhofstr. 43
- 💰 46,50 €
- 👤 Rainer Henze
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Brot backen

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die gerne ihr Brot selber backen möchten. Es wird mit Dinkel, Roggen und Weizen gebacken. Ob mit Hefe oder Sauerteig Brot lässt sich auf vielfältige Arten zubereiten. In diesem Kurs erhalten sie viele Tipps und Anregungen, Brot einfach und sehr schmackhaft zuzubereiten. Die zusätzliche Lebensmittelumlage wird an dem Kurstag direkt eingesammelt

07.02.2025 | 15:00 – 21:00 Uhr | FBS Steinfurt

- 📍 Kochstudio FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- € 26,50 €
- 👤 Johanna Linnemann
info@fbs-stiefurt.de;
02552 93550;
fbs-stiefurt.de



Linux als Alternative zu Windows 11

Der Support von Windows 10 durch Microsoft endet in diesem Jahr. Ein Upgrade auf Windows 11 ist auf vielen leistungsfähigen Rechnern nicht möglich, da sie nicht die von Microsoft genannten Mindestsystemanforderungen erfüllen. Für Windows 10 erhalten Sie aber ab Oktober keine Updates mehr. Und jetzt einen neuen Rechner mit Windows 11 kaufen? Aber warum verwenden Sie den vorhandenen PC oder Laptop nicht weiter und steigen um auf Linux? Linux ist auch für normale Computernutzerinnen und Computernutzer zu einer echten Alternative zu Windows geworden. Es ist kostenfrei, sendet keine Nutzerdaten an den Hersteller, versucht nicht, sie zum Abspeichern von privaten Daten in der Hersteller-Cloud zu überreden und läuft auch auf älterer Hardware. Es erlaubt den freien Zugriff auf viele Programme für fast jeden Zweck und Windows-Schad-

programme haben keine Chance. Für das Büro ist das kostenlose LibreOffice mit an Bord. Für den Umstieg auf Linux veranstaltet die VHS an zwei Terminen einen Installationskurs. Nach einer Vorstellung der Distribution „Linux Mint“ an einem Abend-Termin mit wichtigen Hinweisen zur Vorbereitung installieren Sie an einem Samstagvormittag Linux auf Ihrem Rechner und lernen die Benutzung des neuen Betriebssystems kennen.

15.02.2025 | 10:00 – 13:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Digitallabor Lengerich, Bahnhofstr. 43
- € 46,50 €
- 👤 Rainer Henze
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Handcrafted Tischlern

Sie haben Tischler-Werkzeug und vielleicht sogar noch eine Hobelbank von Ihrem Opa im Keller liegen, wissen aber nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie möchten gerne mit Massivholz arbeiten, wollen sich aber keinen Maschinenpark anlegen müssen, der nicht nur teuer sondern auch laut und gefährlich ist? Mit stromlosem Werkzeug (Säge, Hobel, Bohrwinde, Stechisen uvm.) arbeiten Sie ganz traditionell und auch ganz nah mit dem natürlichen Werkstoff Holz. In dem 2-tägigen Workshop bauen Sie nur mit Muskelkraft einen Hocker aus Massivholz. Dabei wird nicht nur der Umgang mit den Werkzeugen erlernt, sondern auch, warum und wie Holz arbeitet und warum Massivholz-Möbel so konstruiert werden, wie sie sind. Verwendet wird Eichenholz mit kleinen naturbedingten Fehlern, das direkt vom Sägewerk bezogen wird. Sie können auch Ihr Werkzeug mitbringen und gemeinsam werden wir versuchen, es wieder funktionstüchtig zu machen (klappt fast immer). Arbeitsplatz und Werkzeug werden gestellt. Der Kursleiter ermöglicht – nach Absprache – auch andere Workshoptermine.

15.02.2025 & 16.02.2025 | 09:00 – 17:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Westerkappeln, Tischlerei Mobila Magica
- € 199 €
- 👤 Markus Busch
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de





Gärtnern im Klimawandel

Die Wetterkapriolen der letzten Jahre zeigen, dass der Klimawandel Realität ist und Gärtner vor große Herausforderungen stellt. Extreme Hitze, Trockenheit, Starkregen und Spätfröste erfordern klimagerechtes Handeln im Garten, auf der Terrasse und dem Balkon – jedes Blatt und jede Blüte zählen. Wie gestaltet man einen Garten klimafreundlich? Standortgerechte, robuste Pflanzen können eine dichte Pflanzendecke bilden, die kühlt, CO₂ bindet und Sauerstoff spendet. Entsiegelte Flächen und begrünte Dächer schaffen Oasen für Mensch und Tier. Regentonnen und Versickerungsmulden helfen, Regenwasser aufzufangen und Grundwasser zu bilden. Ein gesunder Boden ist entscheidend: Humusaufbau speichert CO₂ und Wasser und ist besonders wichtig im Klimawandel. Milde Winter verlängern die Anbausaison, und Wintergemüse gedeiht gut. Tipps zum Schutz vor Spätfrösten und zur Schaffung einer Klimaoase werden in diesem Vortrag behandelt.

17.02.2025 | 19:30 – 21:45 Uhr | Familienbildungsstätte (FBS) Rheine

- 📍 FBS Rheine, Mühlenstraße 29
- € 14,50 €
- 👤 Petra Bloom
info@fbs-rheine.de;
0597198820;
www.fbs-rheine.de



Beruf. Weiterbildung Wildnispädagogik „Draußen Zuhause“

Lust auf eine lebensverändernde Reise? Du musst nicht weit weg.... Tauch' mit uns ein in die Natur vor deiner Haustür! Wildnispädagogik verbindet dich wieder mit der Natur, mit dir selbst und mit anderen Menschen. Sie kann dir eine tiefere Lebensqualität bringen, weil du dich wieder zu Hause fühlst in der Natur. Natur meint nicht nur einen Ort, sondern auch natürliche Zyklen, zeitloses Wissen, handwerkliche Skills und ein Eingebundensein in ein „großes Ganzes“. Deine Neugier lockt dich aus deiner Komfortzone ins persönliche Wachstum. Und schließlich erkennst du die universellen Gesetze der Natur auch in dir und in der Menschenwelt.

21.02. – 09.11.2025 | draussenzeit e.V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € 2.850,00 €, darin enthalten 750,00 € für Unterkunft & Verpflegung
- 👤 Dominik Schlummer und Armin Wetzels
info@draussenzeit.de;
01516 4309 489;
www.draussenzeit.de

in 7 Modulen;
Anmeldung erforderlich



Aromatherapie: Fit in den Frühling – Motivation und Aktivität mit frischen Düften

Die ersten Frühlingsboten zeigen sich, die Natur erwacht zum neuen Leben und wir können diese frische Energie nutzen, um unseren Körper und Geist zu aktivieren. Der Frühling ist die perfekte Zeit, alte Gewohnheiten abzuliegen. Neben viel Bewegung an der frischen Luft, Fastenkuren, Kneipp-Anwendungen, können auch ätherische Öle helfen, kraftvoll in den Frühling zu starten. In diesem Workshop lassen wir unseren „Nasen“ freien Lauf und erkunden frische Düfte, die unsere Motivation und Konzentration steigern und uns unterstützten aktiver zu werden. Nach einer kurzen Einführung in die Aromatherapie kreieren die Teilnehmer ihre persönliche Massageölmischung.

22.02.2025 | 14:30 – 17:00 Uhr | Heilpflanzenexpertin Brigitte Schürkamp

- 📍 Lehrer-Lämpel-Weg 23, 49479 Ibbenbüren – Laggenbeck
 - € 25,00 €
 - 👤 Brigitte Schürkamp
uwe.schuerkamp@t-online.de;
05451 88078
- Darin enthalten: Kursgebühr, Skript, 30 ml Massageöl, Badezusatz, Getränke
Anmeldeschluss: 17.02.2025



Weiterbildung Wildnispädagogik

Einjährige berufsbegleitende Weiterbildung im Münsterland. Lust auf eine lebensverändernde Reise? Du musst nicht weit weg...Tauch' mit uns ein in die Natur vor deiner Haustür! Wildnispädagogik verbindet dich wieder mit der Natur, mit dir selbst und mit anderen Menschen. Sie kann dir eine tiefere Lebensqualität bringen, weil du dich wieder zu Hause fühlst in der Natur. Natur meint nicht nur einen Ort, sondern auch natürliche Zyklen, zeitloses Wissen, handwerkliche Skills und ein Eingebundensein in ein „großes Ganzes“. Deine Neugier lockt dich aus deiner Komfortzone ins persönliche Wachstum.

21.02. – 23.02.2025 | Freitag 16:00 – Sonntag 15:00 Uhr | draussenzeit e.V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € siehe Homepage
- 👤 Dominik Schlummer und Armin Wetzels
info@draussenzeit.de;
1520 4309 489;
www.draussenzeit.de



Die Gefühle der Tiere – ein Vortrag für Kinder ab 8 Jahren

Wer von uns weiß schon, dass Fledermäuse Freunde haben und Schweine intensiv träumen? Tiere sind empfindsame Wesen mit vielfältigen Gefühlen wie Schmerz, Trauer und Freude. Wir Menschen gehen aber ganz unterschiedlich mit Tieren um: Manche werden gehegt und gepflegt, andere gejagt, gegessen und gehasst. Warum ist das so? Der Vortrag, der schon jüngere Zuhörerinnen und Zuhörer ab 8 Jahren anspricht, stellt die Gefühle der Tiere in den Mittelpunkt. Er räumt mit Vorurteilen über Tiere auf und regt zum Nachdenken über unseren alltäglichen Umgang mit ihnen an. Ein respektvolles Miteinander mit nicht-menschlichen Tieren macht letztendlich auch uns Menschen glücklicher.



**28.02.2025 | 16:00 – 17:00 Uhr |
Volkshochschule Lengerich
(Westf.)**

📍 Volkshochschule Lengerich
(Westf.), Bahnhofstr. 106,
49525 Lengerich

€ 7,00 €

👤 Gilda Goharian

info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



MÄRZ



Cookinseln - lecker kochen und genießen zum Weltgebetstag der Frauen 2025

Die Cookinseln sind Partnerland des Weltgebetstags der Frauen 2025. 15 Inseln, im Südpazifik gelegen, bilden die Cookinseln. Korallenriffe laden zum schnorcheln ein. Die traditionelle Küche ist geprägt durch die Lage der Inseln und ihrem Reichtum an Pflanzen und Früchten. Kochen und genießen sie leckere Gerichte von den Cookinseln und stimmen sie sich so auf den Weltgebetstag 2025 ein. Männer sind auch herzlich willkommen.

**05.03.2025 | 10:00 – 13:00 Uhr |
FBS Steinfurt**

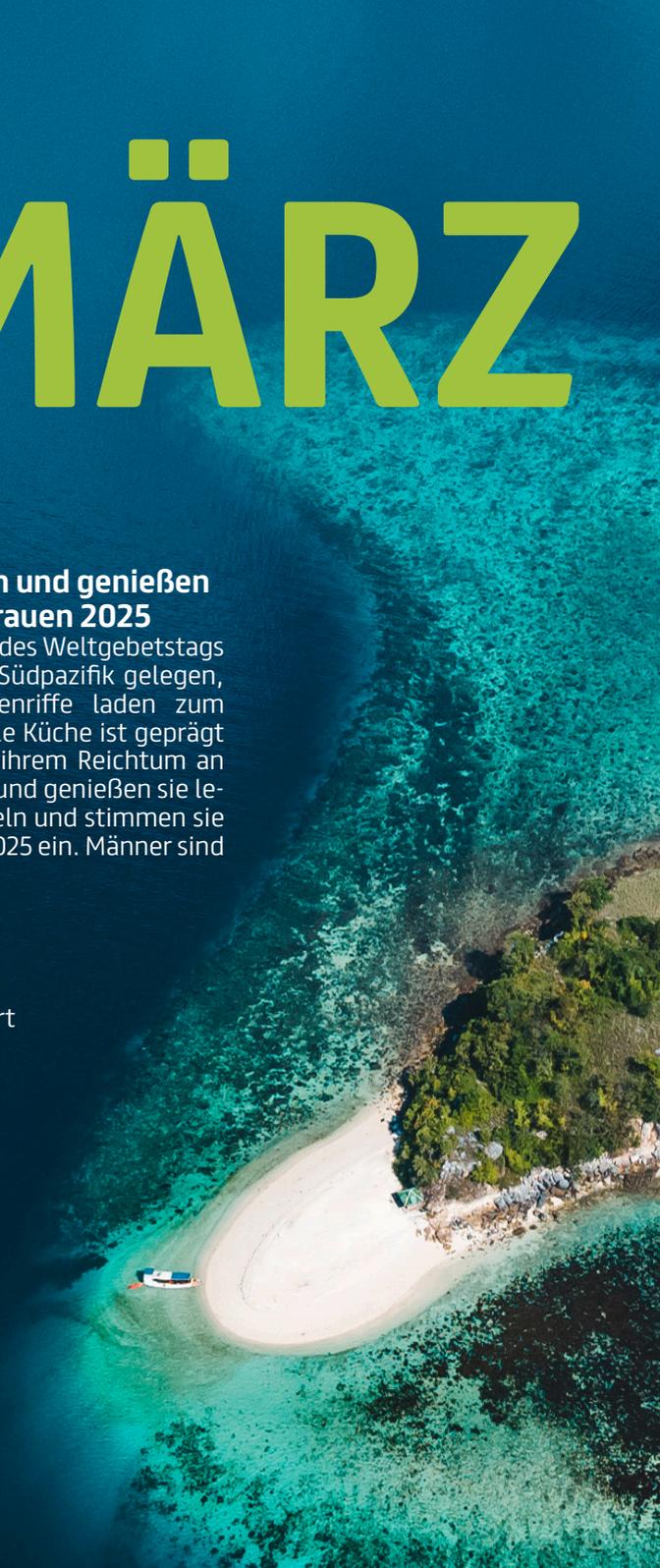
📍 Kochstudio der FBS Steinfurt,
Schulstraße 3, 48565 Steinfurt

€ 14,50 €

👤 Ulrike Wanink

info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de

Die Lebensmittelumlage
wird an dem Kurstag
extra eingesammelt





Basisch kochen

Eine Übersäuerung des Körpers kann die Ursache für viele Erkrankungen sein. Bringen sie durch eine basische Ernährung ihren Körper wieder ins Gleichgewicht.

05.03.2025 | 18:30 – 21:30 Uhr | FBS Steinfurt

📍 Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt

€ 14,50 €

👤 Heidi Möllers

info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de

Lebensmittelumlage wird an dem Kursabend extra eingesammelt



Besuch bei den Lämmern und Filz-Aktion – ein Familienprogramm

Jedes Frühjahr steht die Schafherde der Bentheimer Landschaft für ein paar Wochen in einem Stall. Nicht weil es draußen zu kalt wäre, sondern weil die Muttertiere im Stall ihre Lämmer zur Welt bringen. Anfangs noch etwas wackelig auf den Beinen, aber schon nach kurzer Zeit sicher stehend, beginnen die Lämmer neugierig ihre Umgebung zu erkunden. Gemeinsam besuchen wir die Lämmer. Treffpunkt ist am Stall: An den Herkensteinen 2, 49525 Tecklenburg. Anschließend fahren wir mit den eigenen Autos zum Naturschutzzentrum Sägemühle: Bahnhofstraße 73, 49525 Tecklenburg. Im Naturschutzzentrum werden wir aus bunter Wolle kleine Kunstwerke zaubern. Diese dürft ihr natürlich mit nach Hause nehmen. Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrem eigenen PKW während des Angebotes den Ort wechseln müssen. Wir empfehlen, Fahrgemeinschaften zu bilden, sollten Sie mit mehreren Personen am Angebot teilnehmen.

07.03.2025 | 15:00 – 17:30 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

📍 An den Herkensteinen 2, 49545 Tecklenburg
Bahnhofstraße 73,
49545 Tecklenburg (Naturschutzzentrum Sägemühle)

€ 17,00 €

👤 Alexander Müller

info@vhs-lengerich.de;
05481/93880;
www.vhs-lengerich.de



Erfolgreiche Ernte von kleinen Flächen

Man benötigt keinen großen Garten, um sich mit Gemüse, Obst und Kräutern zu versorgen. Schon eine kleine Fläche von ca. 10 bis 20 m² reicht aus, um den Speisezettel ganzjährig mit regionalem und saisonalem selbstgezo-genem Gemüse zu ergänzen. Mit der richtigen Planung kann sogar ein Hochbeet mehrfach im Jahr beer-tet werden. Der kleinste Garten ist ein Topf: Auch auf Balkon und Terrasse ist viel mehr möglich, als Tomaten, Kräu-ter, schnell wachsende Radieschen oder Pflücksalate. Bunter Mangold, Palmkohl oder blaue Buschbohne schmücken nicht nur das Gemüsebe-et. Ergänzt mit blühenden Tagetes, Ringelblumen oder Kapuzinerkresse bieten sie eine insektenfreundliche und essbare Alternative zu Ge-ranie, Petunie & Co.. In dem Vortrag werden geeig-nete Arten und Sorten sowie Tipps zum pflegeleich-ten Gemüseanbau in Beeten, Hochbeeten, Kübeln und Töpfen vorgestellt.

11.03.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich

€ 10,00 €

👤 Dr. Petra Bloom

info@vhs-lengerich.de;
05481/93880;
www.vhs-lengerich.de



Kistengärtnern und Hochbeete anlegen

Der Gartentrend - flexible Selbstversorgung aus Kisten, Kübeln, Quadrat- und Hochbeeten: Gemüse, Kräuter, Champignons bis hin zu kleineren Obststräuchern. Der Referent erklärt, welche Pflanzen besonders gut geeignet sind, worauf man achten sollte, und vermittelt den Aufbau, das Befüllen und Pflegen der Kisten und Hochbeete und die Bepflanzung anhand von Beetplänen.

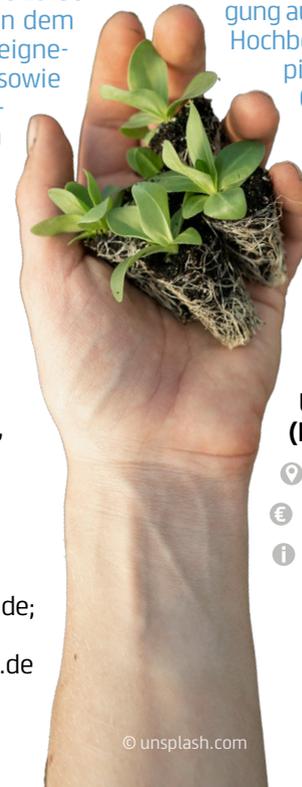
13.03.2025 | 19:30 – 21:45 Uhr | Familienbildungsstätte (FBS) Rheine

📍 FBS Rheine, Mühlenstraße 29

€ 12,50 €

👤 Christian Westkemper

info@fbs-rheine.de;
0597198820;
www.fbs-rheine.de





Männer-Wildnis-Kreis

Mann – Männlich – Menschlich... Was heißt das für dich in diesen Zeiten? Was sind deine Herausforderungen, was gibt dir Kraft? Mit wem verbindest du dich und teilst das, was dir wichtig ist? Im Männer Wildnis Kreis nehmen wir uns Zeit, gemeinsam ums Feuer zu sitzen, Leben und Erfahrungen zu teilen, Gemeinschaft und Verbindung erleben.

14.03.2025 | 17:30 – 21:30 Uhr | draussenzeit e. V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € 40,00 €
- 👤 Dominik Schlummer
info@draussenzeit.de;
1519 4309 489;
www.draussenzeit.de



© StockPhotoPro – stock.adobe.com



© timolina – stock.adobe.com



© unplash.com



Mein erster Gemüsegarten

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit die Planung und Realisierung Ihres eigenen Gemüsegartens zu erlernen. Sie bekommen die wichtigen theoretischen Grundlagen, wie auch die praktische Durchführung erklärt und gezeigt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und baut ganz grundlegend auf. Jeder Termin beinhaltet neben dem theoretischen auch immer einen praktischen Teil, wo jeder von Ihnen selber Hand anlegen darf und in unseren Kleinod-Farmen das Handwerk für einen schönen und ertragreichen Gemüsegarten erlernen wird. Alles basiert selbstverständlich auf ökologischen Anbaumethoden!

15.03.2025 & 17.05.2025 | jeweils 10:00 – 16:00 Uhr | Kleinod-Farm

- 📍 Maestruper Str. 5, 48268 Greven
- € 80,00 €
- 👤 Jens Heitmann
jens.heitmann@kleinod-farm.de;
0176 56847393;
www.kleinod-farm.de



Tapas & Co.

Wer erinnert sich nicht gerne an den letzten Spanienurlaub und die leckere Vielfalt in den spanischen Tapas-bars? Bereiten Sie gemeinsam eine Auswahl dieser leckeren Kleinigkeiten zu. Die Rezepte dazu stammen aus der Feder der asturischen Großmutter unseres Referenten Borja Baragaño. Er plaudert beim gemeinsamen Kochen aus dem Nähkästchen und über Land und Leute.

18.03.2025 | 18:30 – 22:15 Uhr | FBS Steinfurt

- 📍 Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- € 17,50 €
- 👤 Borja Baragano
info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de
Lebensmittelkosten werden am Kursabend extra eingesammelt



Smart Home-Technologien: Komfort und Sicherheit im digitalen Zuhause

In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Überblick über Smart Home-Technologien. Wir zeigen, wie digitale Lösungen den Wohnkomfort steigern und gleichzeitig die Sicherheit im eigenen Zuhause verbessern können. Entdecken Sie praxisnah die Möglichkeiten vernetzter Systeme und wie Sie diese sinnvoll und sicher einsetzen können.

22.03.2025 | 10:00 – 12:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Digitallabor Lengerich, Bahnhofstr. 43
- € kostenfrei
- 👤 Christo Papanouskas
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Naturwunder und Kunstzauber: Vom Waldspaziergang in die Kunstwerkstatt - ein Wochenendworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Am Samstag gehen wir auf Entdeckungstour im Wald, erleben dabei große Abenteuer und lassen uns von den Wundern der Natur bezaubern. Es gibt viel Kreatives in der Natur zu entdecken, auf die die kleinen Entdeckerinnen und Entdecker gespannt sein dürfen. Am Sonntag treffen wir uns zur Kunstwerkstatt und verarbeiten das erlebte Abenteuer in der Natur auf kreative Art und Weise. Beim Töpfern oder mit der Malerei lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Bitte denkt an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung für den Waldspaziergang. Bringt auch gerne ein Getränk und einen kleinen Snack für unterwegs mit. Für den zweiten Tag solltet ihr eine Schürze oder alte Kleidung, die dreckig werden darf, dabei haben. Die Materialkosten betragen – je nach Kreativprojekt – zwischen 8 und 20 Euro und werden am Sonntag vor Ort von den Dozentinnen eingesammelt. Die Aktion wird von zwei erfahrenen Künstlerinnen begleitet.

22.03. & 23.03.2025 | 13:00 – 15:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Parkplatz am Skulpturenpark & Gesamtschule Lengerich
- € 40,00 €
- 👤 Gülsen Tazegül und Natascha Pautmeier
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Gemäßigtes Dinkelfasten nach den Grundsätzen von Hildegard von Bingen

Mit Beendigung der Karnevalsfeiertage, und zu Beginn der österlichen Fastenzeit, tut es dem Körper und der Seele gut, einen Neuanfang in Sachen Ernährung zu starten. Das gemäßigte Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen gibt einen neuen Impuls, und wenn es bei dem einen und kann als „Frühjahrsputz“ für den Körper genau der richtige Start in eine Ernährungsumstellung sein. Das gemäßigte Fasten nach Hildegard ist ein Teilfasten, und lässt sich somit auch in den Alltag, und im Arbeitsleben umsetzen - und führt nicht zu Hungerkrisen. Das Dinkelfasten gilt als ein Universalheilmittel für ein sinnvolles Leben. Die zwei Kursabende umfassen zum einen die theoretischen Grundkenntnisse über das Dinkelfasten als auch die praktische Umsetzung mit vielen Rezepten. Neben dem Fasten stehen auch spirituelle Impulse, sowie auch der Austausch innerhalb der Fastengruppe im Mittelpunkt. Gemeinsam wollen wir den Einstieg in eine Fastenzeit starten - die sowohl dem Leib als auch der Seele etwas Gutes tut!

24.03. & 07.04.2025 | 18:30 – 21:15 Uhr | FBS Steinfurt

- 📍 Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- € 59,90 €
- 👤 Claudia Kögler
info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de
24,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten



Heilpflanzenwanderung Bärlauch-Genusstour

Genusswandern heißt in aller Ruhe die Natur entdecken und die Schönheit der Landschaft und die Heilpflanzen wahrnehmen. Im Frühling bietet die Natur viele Heilpflanzen, die unserer Gesundheit unterstützen und als kulinarische Gaumenfreude uns bereichern. Hauptaugenmerk dieser Heilpflanzenwanderung gilt dem Bärlauch. Auf dieser Wanderung erfahren Sie Wissenswertes über die vorhandenen Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe, Wirkungen und Verwendung in der Küche.

28.03.2025 | 15:00 – 18:00 Uhr | ANTL e.V.

- 📍 ANTL Tenne
- € 13,00 €
- 👤 Brigitte Schürkamp
umweltbildung@antl-ev.de;
05482 929295;
Antl-e.v.de
Zzgl. 7,00 € pro Person für Verköstigung, Material und Skript
Anmeldungen bitte an
umweltbildung@antl-ev.de



Wildbeeren als Heilpflanzen und als Genuss

Im Wald und am Wegesrand reifen im Spätsommer köstliche Wildbeeren und Früchte. Sie sind reich an Vitaminen, Mineral- und anderen Vitalstoffen und haben ein intensiveres Aroma. Sie sind eine Bereicherung in der Küche, Fitmacher und Helfer in der Hausapotheke. Sie stärken unser Immunsystem, lindern fieberhafte Erkältungen und Magen- Darmerkrankungen. Wildbeeren sind wahre „Seelenschmeichler“ in der kalten Jahreszeit.

29.03.2025 | 15:00 – 18:00 Uhr | ANTL e.V.

- 📍 ANTL Tenne
- € 14,00 €
- 👤 Brigitte Schürkamp
umweltbildung@antl-ev.de
05482 929295
Antl-e.v.de



© bit24 - stock.adobe.com



Die Kraft der Heilkräuter – Kräuterwanderung im Bentlager Wald

Bei einer Wanderung frühmorgens im Bentlager Wald in Rheine lernen Sie einiges über einheimische Heilpflanzen, ihre Wirkung und ihre Bedeutung. Danach setzen Sie sich an einen gedeckten Tisch in der FBS Rheine, genießen ein wertvolles Kräuterfrühstück inklusive Kaffee und Tee. All dies macht den Vormittag zu einer perfekten Auszeit.

29.03.2025 | 09:00 – 13:30 Uhr | Familienbildungsstätte (FBS) Rheine

- 📍 Rheine, Gaststätte Gottesgabe, Salinenstraße 101 anschließend FBS Rheine
- € 5,50 €
- 👤 Viviane Segger
info@fbs-rheine.de;
0597198820;
www.fbs-rheine.de



© j1_images - stock.adobe.com



Das Geheimnis des Räucherns

Ob zu einer Feier oder auch im kleinen Kreise, ein geräucherter Fisch zu gewissen Zeiten, wie z.B. Karfreitag oder Weihnachten, kommt immer gut an. Ein weiteres Erlebnis ist die Herstellung von Stremellachs vom Einlegen bis zur Veredelung, an dem sich in diesem Kurs jeder versuchen kann. An praktischen Beispielen wird an verschiedenen Räucheröfen gezeigt, wie einfach es ist, Fische heiß zu räuchern. Doch auch hier gibt es Regeln, Kniffe oder auch Rezepte, die man beachten sollte. Lassen Sie sich überraschen, welche Süß- und Salzwasserfische geräuchert werden. Nach der Vorstellung des Räucherns wird der Fisch verköstigt. Guten Appetit! Die Lebensmittelumlage beträgt 13€ und ist in der Kursgebühr enthalten. Begleitende Unterlagen können Sie gegen einen Kostenbeitrag von 4€ über den Dozenten erhalten.

29.03.2025 | 09:30 – 13:30 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Lengerich Innenhof VHS
- € 39,50 €
- 👤 Klaus-Peter Lutterbeck
info@vhs-lengerich.de;
05481/93880;
www.vhs-lengerich.de



Kreatives Waldbaden

Der kleine Urlaub für die Seele, Entspannung pur. Eurer Fantasie freien Lauf lassen und in die alte handwerkliche Kunst des Töpfern eintauchen. Das Tun mit deinen Händen kann das Tor zu deiner Seele öffnen und das Naturerlebnis des Waldbadens mit einem Ausdruck deiner Kreativität verbinden. Achtsamkeit gilt der Aufmerksamkeit. Wir lassen Spannungen draußen und entschleunigen. Das Rascheln der Blätter, das Gezitscher der Vögel, die Düfte des Waldes nehmen wir bewusst wahr. Durch langsame Bewegungen und Konzentrationsübungen verbinden wir uns mit dem Moment und bereiten uns auf den kreativen Teil vor. Wir töpfeln unter freiem Himmel inmitten der Natur in wunderbar entspannter Atmosphäre. Mit einfachen Materialien sowie Naturmaterialien (Blätter, Eichen, Moos), die unseren Objekten schöne Effekte verliehen. Die Dozentin nimmt die getöpften Stücke mit zum Brennen in ihre Töpferwerkstatt. Nach Wunsch kann eine Glasur vorgenommen werden (Auswahl der Glasur: Gelb, Orange, Grün, Blau, Braun/Beige). Die fertigen Stücke können dann ca. 4 Wochen später bei der Dozentin abgeholt werden. Waldbaden findet auch bei Regen statt – Ausnahme wäre eine Sturmwarnung. Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mitzubringen: Wetterange-

passte Kleidung, festes Schuhwerk und eine Sitzunterlage. Sonnen- und Mückenschutz, etwas zu essen und trinken. Wasserflasche zum Händewaschen oder Gummihandschuhe zum Töpfeln. Ein kleines Handtuch und einen kleinen Karton für das getöpferte Werkstück. Die Dozentin bringt Bretterunterlagen und Ton zum Töpfeln sowie Werkzeug mit. Unkosten für Ton, Glasur und Brennen werden von der Dozentin eingesammelt (20 € pro Person).

29.03. & 30.03.2025 | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Treffpunkt Parkplatz Sloopsteinweg, 49492 Westerkappeln
- € Bitte anfragen
- 👤 Natascha Pautmeier
info@vhs-lengerich.de;
05481/93880;
www.vhs-lengerich.de



© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

© Grafvision - stock.adobe.com



Jahreszeitenküche Frühling

In diesem Kurs bereiten Sie ein leckeres und gesundes Menü mit frischen Zutaten des Frühlings zu. Die enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe mobilisieren die Immunabwehr und lassen sie fit in den Frühling starten.

**01.04.2025 | 18:30 – 21:30 Uhr |
FBS Steinfurt**

- 📍 Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- € 14,50 €
- 👤 Heidi Möllers
info@fbs-stiefurt.de;
02552 93550;
fbs-stiefurt.de

Die Lebensmittelumlage wird an dem Kursabend extra eingesammelt

APRIL APRIL
RIL APRIL
APRIL APRIL
RIL APRIL



After Work Waldbaden

Nach Feierabend abschalten und entspannen? Fällt es dir nach einem stressigen Tag schwer, abzuschalten? Manchmal ist es gar nicht so einfach, zur Ruhe zu kommen. Komm' mit mir in den Wald und erlebe, wie die Bäume dir Kraft und neue Energie geben, deinen Akku füllen und dir die „grüne Oase“ innere Ruhe verschafft. Lass die Seele baumeln und leite einen wohltuenden Tagesabschluss mit gesundem Schlaf ein. Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und eine Sitzunterlage bitte mitbringen. Ggf. Sonnen- und Mückenschutz, etwas zu essen und trinken. Der Kurs findet auch bei Regen statt – Ausnahme wäre eine Sturmwarnung.

**04.04.2025 | 17:00 – 18:30 Uhr |
Volkshochschule Lengerich
(Westf.)**

- 📍 Wald am Gesmoldsberg, Treffpunkt Parkplatz Mühlenweg 6, 49205 Hasbergen
- € Bitte anfragen
- 👤 Natascha Pautmeier
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Hühnerhaltung für Einsteiger

Sie wollten schon immer einmal Eier von eigenen Hühner essen, dann lernen Sie bei uns, wie der Einstieg in die artgerechte Hühnerhaltung mit Spaß und Freude für Halter und Tier gelingt. Lernen Sie über das Wesen, die Ansprüche und die Gesundheit von Hühnern in der Theorie und Praxis. Bei uns bekommen Sie nicht nur das grundlegende Wissen, sondern auch die Erfahrung im direkten Umgang mit den Tieren! Wir klären Fragen zu allen wichtigen Themen rund ums Huhn. Welche Rasse? Was für einen Stall? Welches Futter? Welche rechtliche Verpflichtungen? Bei uns finden Sie die Antworten!

Folgende Themen behandeln wir im Kurs: Warum sollte man unbedingt ein paar Hühner halten? Hühnerassen (Rassemerkmale, Rasseportraits), Anatomie Grundlagen von Hühnern, Bau und Gestaltung von Auslauf und Stall, richtiges Hüh-



ner-Futter und Futterergänzung, Was bedeutet „Bio“ bei Eiern und Hühnern, Nachzucht (Eier brüten, Küken groß ziehen), rechtliche Voraussetzungen (Tierseuchenkasse, Impfpflicht), die häufigsten Krankheiten/Parasiten und deren Vorbeugung/Behandlung/Bekämpfung, praktischer Umgang mit Hühnern (Fangen, Parasitenkontrolle, Füttern...).

**05.04.2025 | 10:00 – 16:00 Uhr |
Kleinod-Farm**

- 📍 Maestruper Str. 5, 48268 Greven
- € 50,00 €
- 👤 Jens Heitmann
jens.heitmann@kleinod-farm.de;
0176 56847393;
www.kleinod-farm.de



Woher kommst du? Wo stehst du? Wohin gehst du?

Woher kommst du? Wo stehst du? Wohin gehst du? Das sind die Fragen an die unterschiedlichen Waldbilder die wir durchstreifen. Waldbauer Hermann Lammers begleitet sie auf einer Wanderung durch den Teutoburger Wald. Die Tour dauert ca. 3 Stunden, das Gelände ist z.T. steil, festes Schuhwerk ist erforderlich!

**05.04.2025 | 15:00 – 18:00 Uhr |
ANTL e.V.**

- 📍 Brochterbeck
- € 12,00 €
- 👤 Hermann Lammers
umweltbildung@antl-ev.de;
05482 929295;
Antl-e.v.de



© fortyforks – stock.adobe.com



Pesto – bunte Vielfalt, nicht nur grün

Pesto ist aus der kreativen, gesunden und vielseitigen Küche nicht mehr weg zu denken. Aber nicht nur klassisch mit Basilikum, Pesto kann aus den unterschiedlichsten Zutaten zubereitet werden. Ob Rucola, Radieschengrün oder getrocknete Tomaten,... Lassen sie sich überraschen und genießen sie die Vielfalt.

09.04.2025 | 19:00 – 21:15 Uhr | FBS Steinfurt

📍 Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt

€ 11,50 €

👤 Ulrike Wanink

info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de

die Lebensmittelkosten werden an dem Abend extra eingesammelt



Halbtagestour zum Canyon Blick (11 km)

Die geführte Naturwanderung (ca. 11 km) zum Canyon-Blick ist ein Klassiker im Angebot von Kulturlandschaftsführerin Birgit Teepe und der Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land. Die Tour gehört zu den zertifizierten Qualitätswanderwegen im Teutoburger Wald. Die Wegstrecke ist als Teutschleife Premiumwanderweg und mit dem Deutschen Wandersiegel ausgezeichnet. Das verspricht demnach einen hohen Anteil an naturbelassenen Wegen. Die reine Gehzeit beträgt 3 ½ Stunden, zwei steile Anstiege sind zu überwinden.

11.04.2025 | 11:00 – 15:00 Uhr | ANTL e.V.

📍 Lengerich

€ 16,00 €

👤 Birgit Teepe

umweltbildung@
antl-ev.de;
05482 929295;
Antl-e.v.de



© bigjom – stock.adobe.com



Wildpflanzen entdecken

In den schönen Wäldern der Gimber Heide oder im Tipicamp in Hembergen gibt Jürgen Silbach eine Einführung in die heimische Flora. In praktischen Übungen lernen wir verschiedene Wege kennen, sich den Pflanzen zu nähern. Besonderes Augenmerk legen wir auf die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, die uns die Pflanzen anbieten. Die Termine können einzeln oder im Paket gebucht werden. Bei jeder Wanderung werden neue Pflanzen behandelt.

12.04.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | draussenzeit e.V.

📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven

€ 40,00 €

👤 Jürgen Silbach

info@draussenzeit.de;
01516 4309 489;
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich: Ja



Grüner Kosmos

Zwischen Seifenkraut und Nelkwurz. Welche wilden Nutzpflanzen uns im Frühjahr begegnen und welche kleinen (und großen) Wunder in ihnen stecken, kannst du in diesem Pflanzengang erkunden. Im Wald und auf der Wiese darf probiert werden. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert, sowie Verpflegung für die Jause.

12.04.2025 | 10:00 – 14:00 Uhr | draussenzeit e.V.

📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven

€ 40,00 €

👤 Julius Cleff

info@draussenzeit.de;
1517 4309 489;
www.draussenzeit.de



© Pixel-Shot – stock.adobe.com



© barmalini – stock.adobe.com



Wasserforscherinnen und Wasserforscher

Mit Gummistiefeln und Keschern ausgerüstet erforschen wir den Mühlenbach. Geheimnisvolle Lebewesen erwarten uns dort. Wesen, die über's Wasser laufen, Tauchkünstler und gefräßige Raubtiere. Lasst uns gemeinsam in die Welt dieser faszinierenden Wassertiere eintauchen und sie einmal genauer unter die Lupe nehmen. Bringt bitte Gummistiefel, Wechselschuhe und Wechselsocken mit, wetterfeste Kleidung und eine Kleinigkeit für ein Picknick zwischendurch!

16.04.2025 | 09:00 – 11:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Bahnhofstraße 73, 49545 Tecklenburg (Naturschutzzentrum Sägemühle)
- € 13,50 €
- 👤 Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Lebensraum Wald

Der Wald beeindruckt uns durch seinen lebendigen Boden und sein rauschendes Blätterdach. Wir begeben uns auf die Suche nach den Waldbewohnern und schärfen mit spielerischen Übungen unsere Sinne und nehmen den Wald auf eine ganz besondere Art und Weise wahr. Bitte denkt an wetterangepasste Kleidung.

16.04.2025 | 14:00 – 16:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Bahnhofstraße 73, 49545 Tecklenburg (Naturschutzzentrum Sägemühle)
- € 13,50 €
- 👤 Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Auf den Spuren der Wölfe

Lasst uns gemeinsam die Welt der Wölfe entdecken. Wir blicken in unsere gemeinsame Vergangenheit und klären auf, warum der Wolf aus unseren Wäldern verschwunden ist. Wie sieht es jetzt aus, wenn der Wolf in unsere Wälder zurückkehrt? Wir erkunden den nahegelegenen Wald, der Ort, an dem vor Jahren der Wolf lebte und erfahren mehr über das Leben der Wölfe, ihre Lebensweise und ihre Sprache. Gemeinsam werden wir schnüffeln, schleichen und aufklären, ob Rotkäppchen wirklich vom Isegrim verschlungen wurde.

17.04.2025 | 09:00 – 11:30 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Bahnhofstraße 73, 49545 Tecklenburg (Naturschutzzentrum Sägemühle)
- € 17,00 €
- 👤 Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Osterferienbetreuung

Tiere und Pflanzen beobachten. Spielen im Wald, am Bach und auf der großen Campwiese. Am Lagerfeuer Geschichten lauschen, die vom Leben in der Natur erzählen... Im Draußenzeit-Camp blühen Kinder auf! Unsere Ferienbetreuungen im Tipicamp sind für Kinder im Grundschulalter. Neben Spiel und Spaß auf der Wiese und im Wald gibt es immer auch ein spannendes Natur-Thema zu dem die Kinder spielerisch forschen und lernen können. So verbringen die Kinder schöne Ferientage in Gemeinschaft mit viel Bewegung und Naturverbindung.

22.04 - 25.04.2025 | jeweils 09:00 – 14:00 Uhr | draussenzeit e.V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € 130,00 €
- 👤 Team Draußenzeit
info@draussenzeit.de;
01516 4309 489;
www.draussenzeit.de



© Jim Cumming – stock.adobe.com



© redbird – stock.adobe.com

© Marc Andreu – stock.adobe.com



Besichtigung des Bioland-Hofes Hemker

Der bäuerliche Betrieb im Nebenerwerb wird geführt nach den ökologischen Bioland-Richtlinien. Bei der Besichtigung erfahren Sie, was es bedeutet, einen Hof nach den Bioland-Regeln zu führen und gewinnen Einblicke in die Tierhaltung. Es werden Limousin- und Limousin-Kreuzungsrinder gehalten. Die Tiere haben von Frühjahr bis Herbst Weidegang auf den umliegenden Flächen. Den Winter verbringen sie im Stall mit Laufhof, und werden mit eigener Grassilage und Heu gefüttert. Weiterhin sind freilaufende Bioland-Hähnchen im Frühjahr und Sommer in der Aufzucht. Alle Tiere werden selbst vermarktet. Lange Transportwege und Stress für die Tiere werden vermieden.

26.04.2025 | 10:00 – 12:00 Uhr |
Kneipp Verein Steinfurt e.V.

📍 Biohof Hemker, Hollich 19,
48565 Steinfurt

€ 12,00 €

👤 Bernhard Hemker

info@kneipp-verein-steinfurt.de;
02551 839341;
www.kneipp-verein-steinfurt.de

© Guy Bryant – stock.adobe.com



MAI



Vogelstimmenwanderung mit anschließendem Frühstück

Einsilbig oder mehrsilbig, in einer oder mehreren Strophen, eher als kurzer Ruf oder als melodischer Gesang, der Gesang der Vögel unterscheidet sich deutlich voneinander. Im Frühjahr werben die Vogel Männchen mit ihrem Gesang um die Gunst der Weibchen und übertreffen sich in ihrer Gesangesvielfalt. Die Amsel ist ein besonders talentierter Reviersänger mit einem vielseitigen Repertoire, sie vermag sogar andere Gesänge zu imitieren, aber wenn Gefahr droht, verändert sich die Stimme in ein warnendes Zetern.

01.05.2025 | 06:00 – 08:00 Uhr |
ANTL e.V.

📍 Tecklenburg

€ 8,00 €

👤 Johannes Freese

umweltbildung@antl-ev.de;
05482 929295;
Antl-e.v.de



Faszination Vogelsprache

Es ist faszinierend, wie komplex die akustischen Botschaften sind, die Vögel miteinander austauschen. Wir hören den Vögeln zu und klären die Funktionen ihrer Rufe und Gesänge. Dabei lernt man Vogelarten und ihre Lebensweisen kennen.

01.05.2025 | 14.00 – 18.00 Uhr |
draussenzeit e.V.

📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven

€ 40,00 €

👤 Udo Wellerdieck

info@draussenzeit.de;
01516 4309 489;
www.draussenzeit.de



Grüner Samstag

Unterwegs auf dem Naturerlebnispfad in Westerkappeln (6 km)

03.05.2025 | 15:00 – 18:00 Uhr |
ANTL e.V.

📍 Westerkappeln

€ 12,00 €

👤 Birgit Teepe

umweltbildung@antl-ev.de;
05482 929295;
Antl-e.v.de

© Rob Steward – stock.adobe.com



Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr

Im Frühjahr bietet die Natur eine Fülle an essbaren Wildkräutern. Frische Kräuter wie Bärlauch, Löwenzahn und Giersch bereichern mit ihren Blättern und ersten Blüten die Küche durch ihre frischen und gesunden Aromen. Darüber hinaus verfügen diese Wildkräuter über besondere Heilwirkungen, die wir vielfältig für unsere Gesundheit nutzen können. Gemeinsam entdecken wir eine Vielfalt an Frühlingwildkräutern. Wir lernen diese näher kennen, erfahren Besonderheiten, die beim Sammeln zu beachten sind und wie die Kräuter in der Küche Anwendung finden. Schließlich wird auch die Heilwirkung der Pflanzen mit ihren Einflüssen auf den Körper, der sich auch gerade jetzt im Frühjahr über eine natürliche Unterstützung freut, erläutert. Im Anschluss des

Wildkräuterspazierganges (ca. 1,5 – 2 km) genießen wir in gemütlicher Runde ein köstliches Picknick und Kostproben der vorgestellten Wildpflanzen.

03.05.2025 | 11:00 – 13:30 Uhr | Kneipp Verein Steinfurt e.V.

- 📍 Parkplatz Betten Beering, Händelstr. 2, 48493 Wettringen
- 💰 19,50 €
- 👤 Kerstin Liebig, Phytotherapeutin
info@kneipp-verein-steinfurt.de; 02551 839341; kneipp-verein-steinfurt.de

Trage bitte wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und nehme mit Zettel/Stift, Fotoapparat, (bei warmen Wetter gerne auch etwas zu trinken), Becher und Gabel. Die Veranstaltung beginnt pünktlich und findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung und Gewitter).



58. Steinfurter Gartentage

Gemäß dem Motto „Pflegeleicht und artenreich statt Beton und Schotter“ werden von Dienstag bis Donnerstag jeweils von 9 bis 16.30 Uhr (inklusive 90 Minuten Mittagspause) verschiedene Thementage angeboten. Mit der Neuausrichtung der Steinfurter Gartentage sollen auch Gartenanfänger, junge Erwachsene und Familien sowie Bauherrinnen und Balkongärtner angesprochen werden.

05.05.2024 – 09.05.2024 | jeweils von 9:00 -16:30 Uhr | Landesverband der Gartenbauvereine NRW e.V. – Freunde der Gärten - in Zusammenarbeit mit dem Lehrgarten des Kreises Steinfurt

- 📍 Kreislehrgarten Steinfurt, Wemhöferstiege 33, 48565 Steinfurt
- 💰 200 €/Person Mitglieder
220 €/Person Nichtmitglieder
70 €/Person je Thementag
- 👤 Anmeldungen, weitere Informationen und Programmflyer unter www.gartenbauvereine.nrw/veranstaltungen
Tagungsgetränke (Kaffee, Tee, Wasser und Softgetränke) sind jeweils im Preis enthalten.



Kräuterwanderung

Im Frühling hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Kräutern für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug erkunden wir, welche genießbar sind und wie sie sich für eine gesunde Ernährung nutzen lassen. Die Vielfalt der Pflanzen lädt dazu ein, manche geschmackliche Überraschung zu entdecken und in unseren Speiseplan einzubeziehen. Tipps und Tricks zur Verwertung und Haltbarmachung zeigen, wie wir dieses Angebot der noch jungen Natur nutzen können. Bitte passen Sie Ihre Kleidung und Ihr Schuhwerk der Witterung an. Sie sollten „gut zu Fuß“ unterwegs sein.

10.05.2025 | 09:30 – 12:30 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Lengerich, Wanderparkplatz am Hermannsweg an der Bergstrasse
- 💰 16,00 €
- 👤 Renate Brüwer
info@vhs-lengerich.de; 05481 93880; www.vhs-lengerich.de





Waldspaziergang mit Yin Yoga – mit allen Sinnen in den Körper eintauchen

Das Waldbaden oder Shinrin Yoku, wie es in Japan heißt, meint einen bewussten Aufenthalt im Wald, der für Stressabbau und Entspannung sorgt, sich förderlich auf unsere Schlafqualität auswirkt und unser Immunsystem stärken kann. Beim gemeinsamen Schlendern durch den Wald erleben Sie neben den Farben, Gerüchen und Geräuschen der Natur neue Eindrücke, die Ihnen Ruhe geben und zu Ihnen selbst führen können. An unterschiedlichen Station ergänzen wir den ruhigen Gang durch den Wald mit leichten Entspannungsübungen aus dem Yin Yoga, Atemübungen und kleinen Meditationen und mit Techniken des „ganz bei mir sein“. Yin Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet, alle Übungen werden mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers ausgeführt. Der Anteil des Spazierganges ist eher ein Schlendern. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und bequeme Kleidung. Eine kleine Sitzunterlage wie auch eine Flasche Wasser oder Tee sind gute Begleiter. Noch ein Tipp: Bitte essen Sie 1-2 Stunden vor dem Spaziergang nicht schwer.

10.05.2025 | 10:30 – 13:30 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Parkplatz Sloopsteine, Wersen/ Westerkappeln
- € 16,00 €
- 👤 Elke Michels
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Minimalismus – nur ein Trend oder DER Weg zum Glück

Minimalismus ist in aller Munde. Weniger besitzen, nachdem man viel ausgemistet hat. Weniger gestresst sein, weil man weniger aufräumen, putzen, sortieren muss. Einfacher leben, mit weniger zufrieden sein, sich leichter fühlen. Mehr Zeit haben für die wirklich wichtigen Dinge, so wird einem versprochen. Aber kann Minimalismus das wirklich leisten? Was ist Minimalismus überhaupt? Handelt es sich um eine neue Lebensweise? Oder ist Minimalismus gar ein Wohlstandsphänomen?

12.05.2025 | 19:30 – 21:00 Uhr | FBS Rheine

- 📍 FBS, Mühlenstraße 29, 48431 Rheine
- € 8,00 €
- 👤 Birgitta Bolte
info@fbs-rheine.de;
05971 98820;
www.fbs-rheine.de



Curry – selber herstellen und sofort gebrauchen

Currypulver ist die meistgenutzte Gewürzmischung der Welt. Jede Region hat ihre eigene Mischung und ihre eigene Geschmacksvielfalt. An diesem Abend werden verschiedene Currymischungen hergestellt, die dann direkt zum Verfeinern unterschiedlicher Gerichte eingesetzt werden. Werden sie kreativ und verwöhnen sie anschließend ihren Gaumen mit dieser Geschmacksexplosion.

14.05.2025 | 19:00 – 21:15 Uhr | FBS Steinfurt

- 📍 Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- € 11,50 €
- 👤 Ulrike Wanink
info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de
Die Lebensmittelumlage wird an Kursabend extra eingesammelt.



Workshop - Das Heilwissen der Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen – Naturwissenschaftlerin, Mystikerin, Kirchenlehrerin und Musikern – Hildegard von Bingen gehört zu den bedeuteten Frauen des 12. Jahrhunderts, und sie hinterlässt eine beeindruckende Vita. Sie hatte Einblicke in die Geheimnisse von Schöpfung und Leben, und sie kannte die Heilkräfte, die die Natur uns gibt. Ihr Wissensschatz ist weit über die deutschen Grenzen hinaus bekannt. Ihr Wissen um die Wirksamkeit der Heilkräuter und Heilmittel ist auch heute noch der Grundstein zur Stärkung, Gesundheit und der Gesunderhaltung des Leibes und der Seele. In diesem Workshop befassen wir uns mit den Grundlagen und den sinnvollen Einsatz der Heilkräuter – welches oft auch gleichzeitig Nahrungsmittel sind – nach Hildegard von Bingen. Es werden diverse Heilmittel hergestellt, und es gibt viele Tipps zur Selbstbehandlung für die ganze Familie. Ebenfalls wird ein schmackhafter, stärkeender Mittagssnack nach den Grundlagen der Ernährungslehre der heiligen Hildegard hergestellt.

17.05.2025 | 10:00 – 16:00 Uhr | FBS Steinfurt

- 📍 Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- € 58,50 €
- 👤 Claudia Kögler
info@fbs-steinfurt.de;
02552 93550;
fbs-steinfurt.de
20,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten





Heilpflanzenwanderung – die Naturapotheke oder Waldapotheke

„Heilsames aus Wald und Wiese“ Im Monat Mai stehen uns eine große Auswahl an Heilpflanzen zur Verfügung. Am Wegesrand finden wir Schafgarbe, Holunderblüten, Mädessüß, Weißdorn, die Linde und viele weitere Heilpflanzen. Diese haben im Monat Mai einen hohen Gehalt von heilenden Inhaltsstoffen. Sie wirken vor allem entzündungshemmend, wundheilungsfördernd und stärkend. Auch kulinarisch finden sie immer mehr an Beliebtheit. Erfahren sie auf dieser Heilpflanzenwanderung Wissenswertes über die Heilskraft der vorhandenen Heilpflanzen.

23.05.2025 | 15:00 – 18:00 Uhr | ANTL e.V.

- 📍 Tecklenburg
- 💰 13,00 €
- 👤 Brigitte Schürkamp
umweltbildung@antl-ev.de;
05482 929295;
Antl-e.v.de



Wellness-Lounge: Ganz weit weg und doch Zuhause

An diesem Wellness-Nachmittag werden Sie rundum versorgt. Heute müssen Sie nichts entscheiden... Alles ist vorbereitet. Mit sanften Übungen für den eigenen Körper und berührenden Tönen von Klangschalen und erleben Sie tiefe Entspannung. Schalten Sie bei einer anschließenden Fantasiereise einfach ab. Als besonderen Bonus bereiten Sie Ihr eigenes Bodyspray aus natürlichen Zutaten zu. Natur pur, ohne Chemie und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Erfrischung für die Haut, mit der der Sommer kommen kann.

24.05.2025 | 14:00 – 18:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 💰 34,50 €
- 👤 Andrea Maug
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



© Pixel Shot - stock.adobe.com



Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase

Durch den Wald zu gehen, reinigt unseren Geist und hilft uns beim Denken. Wenn wir uns mit allen fünf Sinnen auf den Wald einlassen, fühlen wir uns erholt und erfrischt. Waldbaden ist ein eintauchen in die Schönheit der Natur, es hilft uns die Sorgen beiseite zu legen. Dann können wir die ruhige und heilsame Wirkung des Waldes für uns nutzen.

25.05.2025 | 10:00 – 12:30 Uhr | Kneipp Verein Steinfurt e.V.

- 📍 Parkplatz Liethweg, 48565 Steinfurt-Borghorst
 - 💰 15,00 €
 - 👤 Gertrud Veltrup
info@kneipp-verein-steinfurt.de;
02551 839341;
kneipp-verein-steinfurt.de
- Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Gern auch etwas zu trinken mitbringen. Sollte für den geplanten Tag Sturm und Dauerregen angesagt sein, wird das Waldbaden verschoben. Gebt bitte Mail-Adresse und Mobilnummer bei der Anmeldung mit an.



Grüner Kosmos

Zwischen Seifenkraut und Nelkwurz. Welche wilden Nutzpflanzen uns im Frühjahr begegnen und welche kleinen (und großen) Wunder in ihnen stecken, kannst du in diesem Pflanzengang erkunden. Im Wald und auf der Wiese darf probiert werden. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert, sowie Verpflegung für die Jause.

24.05.2025 | 10:00 – 14:00 Uhr | draussenzeit e.V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- 💰 40,00 €
- 👤 Julius Cleff
info@draussenzeit.de;
1517 4309 489;
www.draussenzeit.de



© khwanchai - stock.adobe.com

JUNI JUNI JUNI JUNI JUNI
JUNI JUNI JUNI JUNI JUNI
JUNI JUNI JUNI JUNI JUNI
JUNI JUNI JUNI JUNI JUNI



Die Haus-Apotheke aus dem eigenen Garten

Einflüsse von Bäumen, Heilpflanzen, Tieren, Ökosystemen wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Unser Immunsystem ist belastbarer, Blutdruck und Herzrhythmus regulieren sich, die Konzentration und Stimmung werden deutlich besser. Nach einem anstrengenden Tag wirkt ein Waldspaziergang entspannend und regenerierend. Nach dem Motto „Natur tut gut“, machen wir eine Wanderung im Riesenbecker Berg. Wir lernen das Geheimnis der Bäume und deren Heilkraft (kein Waldbaden), die vorhandenen Heilpflanzen, die in diesem Monat im Wald vorkommen, kennen. Die Wanderung ist leicht, ca. 5–6 km.

13.06.2025 | 15:00 – 18:00 Uhr | ANTL e.V.

- 📍 Tecklenburg
- € 13,00 €
- 👤 Brigitte Schürkamp
umweltbildung@
antl-ev.de;
05482 929295;
Antl-e.v.de



Wildkräuterspaziergang im Sommer

Naturschutzgebiet am Waldhügel in Rheine. Im Sommer bietet die Natur eine Fülle an Wildkräutern welche uns förmlich zu Füßen wachsen. Kräuter wie Schafgarbe, Johanniskraut, Odermennig und viele mehr entdecken wir auf diesem Spaziergang. Sie bereichern mit ihren Blättern und Blüten die Küche durch ihre frischen und gesunden Aromen. Darüber hinaus verfügen diese Wildkräuter über besondere Heilwirkungen, die wir vielfältig für unsere Gesundheit nutzen können. Wir lernen diese näher kennen, erfahren Besonderheiten, die es beim Sammeln zu beachten gilt und wie die Kräuter in der Küche Anwendung finden. Inklusive eines leckeren Picknicks und Kostproben der vorgestellten Pflanzen.



14.06.2025 | 11:00 – 13:30 Uhr | Kneipp Verein Steinfurt e.V.

- 📍 Catenhorner Straße, 48432 Rheine
- € 19,50 €
- 👤 Kerstin Liebig, Phytotherapeutin
info@kneipp-verein-steinfurt.de;
02551 839341;
www.kneipp-verein-steinfurt.de

Trage bitte wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und nehme mit Zettel/Stift, Fotoapparat, (bei warmen Wetter gerne auch etwas zu trinken), Becher und Gabel. Die Veranstaltung beginnt pünktlich und findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung und Gewitter). Parkmöglichkeit: Rheine, Catenhorner Straße, kleiner Parkplatz gegenüber Waldmarkstraße. Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz oder entlang der Catenhorner Straße und Waldmarkstraße



Trekkingtour mit Alpaka und Lama

Heute geht es an die frische Luft und es erwartet uns ein ganz besonderer Spaziergang durch die Natur: Es begleiten uns Lamas und Alpakas, die wir selbst im Eltern-Kind-Gespann führen werden. Dass wir Lamas und Alpakas hier begegnen können, ist gar nicht so typisch: Die Tiere kommen ursprünglich aus Südamerika. Aber zum Glück fühlen sich die Tiere auch bei uns zu Hause wohl. Gemeinsam mit den Tieren laufen wir auf Rad- und Wanderwegen durch die Dorfbauernschaft von Lienen und Umgebung am Fuß des Teuroburger Waldes. Auf der Wanderung

erfahren wir viel Spannendes zu den Tieren, ihrer Herkunft, Haltung und ihrer hochwertigen Wolle. Wusstet ihr zum Beispiel, dass Lamas und Alpakas zur Familie der Kamele gehören? Zudem können wir ein wenig entspannen, denn die Tiere strahlen von sich aus eine ganz angenehme Ruhe aus. Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Eine Teilnahme ist nur in Begleitung eines Elternteils möglich. Startpunkt ist an der Tierwiese. Bitte beachtet, dass vor Ort kein WC verfügbar ist. Die Tiere werden auf der Wanderung geführt, nicht geritten! Bitte denkt an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Bringt gerne ein Getränk und einen kleinen Snack für euch (nicht für die Tiere) mit.

14.06.2025 | 14:00 – 16:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Lienen, Alpakas am Teuto
- € Erw. 19,00 €;
Kinder 14,00 €
- 👤 Heike Pohl
info@
vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-
lengerich.de





Handcrafted Tischlern

Sie haben Tischler-Werkzeug und vielleicht sogar noch eine Hobelbank von Ihrem Opa im Keller liegen, wissen aber nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie möchten gerne mit Massivholz arbeiten, wollen sich aber keinen Maschinenpark anlegen müssen, der nicht nur teuer sondern auch laut und gefährlich ist? Mit stromlosem Werkzeug (Säge, Hobel, Bohrwinde, Stecheisen uvm.) arbeiten Sie ganz traditionell und auch ganz nah mit dem natürlichen Werkstoff Holz. In dem 2-tägigen Workshop bauen Sie nur mit Muskelkraft einen Hocker aus Massivholz. Dabei wird nicht nur der Umgang mit den Werkzeugen erlernt, sondern auch, warum und wie Holz arbeitet und warum Massivholz-Möbel so konstruiert werden, wie sie sind. Verwendet wird Eichenholz mit kleinen naturbedingten Fehlern, das direkt vom Sägewerk bezogen wird. Sie können auch Ihr Werkzeug mitbringen und gemeinsam werden wir versuchen, es wieder funktionstüchtig zu machen (klappt fast immer). Arbeitsplatz und Werkzeug werden gestellt. Der Kursleiter ermöglicht – nach Absprache – auch andere Workshoptermine.

14.06.2025 & 15.06.2025 | 09:00 – 17:00 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Westerkappeln, Tischlerei Mobila Magica
- € 199 €
- 👤 Markus Busch
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



© Nassorn – stock.adobe.com



Die Friedensstifter Geschichte

„Krieg hört nicht auf, solange wir nicht historisches Trauma heilen.“ Jon Young. Die Friedensstifter Geschichte, die in diesem Workshop erzählt wird, hat ihren Ursprung in der Tradition der Haudenosaunee (bekannt als Irokesen), die im 17. Jahrhundert mit fünf (später sechs) Völkern einen Friedensbund schlossen, der bis heute anhält. Im Verlauf des Wochenendes erforschen wir, was diese Geschichte mit unserem Leben heute zu tun hat und was wir aus dieser Geschichte lernen können. Es geht darum, ein tieferes Verständnis von „Frieden“ zu erlangen – und wie wir selber dazu beitragen kann, ihn in die Welt zu tragen.

20.-22.06.2025 | 16:00 Freitag – 15:00 Sonntag Uhr | draussenzeit e.V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € siehe Homepage
- 👤 Annika und Armin Wetzel
info@draussenzeit.de;
1518 4309 489;
www.draussenzeit.de



Wanderung Teutoschleife

Ein Grab, ein See und traumhafter Wald – so lautet die offizielle Beschreibung zum Premiumwanderweg. In der hellen Nacht im Mittsommer führt die Naturwanderung zum Ufer des Niedringhaussee, der mit nordischem Flair friedlich und idyllisch im Auenwald verborgen liegt. Das historische Großsteingrab, welches den Weg säumt, hat eine Geschichte aus der Steinzeit zu erzählen. Die komplette Tour geht durch die spannende Natur im schattigen Buchen- und Kiefernwald und bietet den Besuchern einen Einblick in die westfälisch-bäuerliche Kulturlandschaft mit blühenden Wiesen, Weiden und alten Höfen.

21.06.2025 | 18:00 – 21:00 Uhr | ANTL e.V.

- 📍 Lotte/Westerkappeln
- € 12,00 €
- 👤 Birgit Teepe
umweltbildung@antl-ev.de;
05482 929295;
Antl-e.v.de



Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase

Durch den Wald zu gehen, reinigt unseren Geist und hilft uns beim Denken. Wenn wir uns mit allen fünf Sinnen auf den Wald einlassen, fühlen wir uns erholt und erfrischt. Waldbaden ist ein eintauchen in die Schönheit der Natur, es hilft uns die Sorgen beiseite zu legen. Dann können wir die ruhige und heilsame Wirkung des Waldes für uns nutzen.

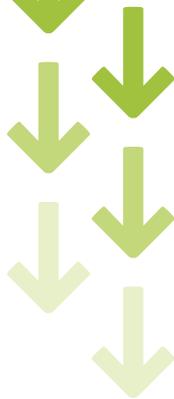
29.06.2025 | 10:00 – 12:30 Uhr | Kneipp Verein Steinfurt e.V.

- 📍 Parkplatz Liethweg, 48565 Steinfurt-Borghorst
 - € 15,00 €
 - 👤 Gertrud Veltrup
info@kneipp-verein-steinfurt.de;
02551 839341;
www.kneipp-verein-steinfurt.de
- Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Gern auch etwas zu trinken mitbringen. Sollte für den geplanten Tag Sturm und Dauerregen angesagt sein, wird das Waldbaden verschoben. Gebt bitte Mail-Adresse und Mobilnummer bei der Anmeldung mit an.



© Cavanfor Adobe – stock.adobe.com

JULI



Teestunden in Brigittes Garten – Thymian, das Antibiotikum der armen Leute

Welche Heilpflanzen – Gartenkräuter gedeihen in unseren Gärten am besten, was muss ich beim Anbau von Gartenkräutern beachten? Welche Inhaltsstoffe und Wirkungen haben unsere Gartenkräuter und wie lassen sie sich zu einem Heilmittel verarbeiten? Erfahren Sie Wissenswertes über die Pflege und Anwendung bis zum Heilmittel über unsere Gartenkräuter. Nicht nur optisch sind sie ein Genuss auch kulinarisch und als Heilteemischung vielseitig anwendbar. Mittelpunkt ist in diesen „Teestunden“ der Thymian mit seiner antibiotischen und antibakteriellen Wirkung. Im Praxisteil stellen wir eine Thymian-Fuß Creme her.

02.07.2025 | 18:30 – 21:00 Uhr | Heilpflanzenexpertin Brigitte Schürkamp

📍 Brigittes Garten,
Lehrer-Lämpel-Weg 23,
49479 Ibbenbüren – Laggenbeck

€ 25,00 €

👤 Brigitte Schürkamp
uwe.schuerkamp@t-online.de;
05451 88078

Im Preis enthalten: Kursgebühr,
Skript, Materialien, Getränke, Snack.
Bitte eine Salbendose mitbringen.

Anmeldungen bis: 11.07.2025



Umgang mit KI & Fake News

Mithilfe von Künstlicher Intelligenz können immer einfacher Bilder, Videos und Audioaufnahmen manipuliert werden. Dies birgt ein Risiko für Gesellschaft und Demokratie. In diesem Workshop lernen Sie, wie künstliche Intelligenz funktioniert und was Sie tun können, um Fake News zu erkennen. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um Desinformation zu vermeiden und die Chancen der digitalen Welt möglichst sicher zu nutzen. Die Teilnahme am Kurs ist aufgrund der Kooperation mit dem Digitallabor Lengerich kostenfrei. Bei Interesse ist eine Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle erforderlich.

04.07.2025 | 18:00 – 19:30 Uhr | Volkshochschule Lengerich (Westf.)

📍 Digitallabor Lengerich,
Bahnhofstr. 43

€ kostenfrei

👤 Christo Papanouskas
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Sommer mit Qi Gong im „Grünen Raum“

Qi Gong Übungen in der Natur unter freiem Himmel verbinden uns noch mehr mit der Kraft von Himmel und Erde. Wir üben kurze Sequenzen aus dem Qi Gong. Für eine Stunde gut geredet stimmen wir uns auf einen entspannten Abend ein. Das Angebot findet grundsätzlich auch bei Regen statt. Veranstaltungsort ist der „Grüne Raum“ im Skulpturenpark. Am ersten Termin treffen wir uns an dem Parkplatz Am Kleeberg 10, 49525 Lengerich. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.

**09.07.2025 | 18:00 – 19:00 Uhr |
Volkshochschule Lengerich
(Westf.)**

- 📍** Grüner Raum im Skulpturenpark Lengerich, kostenpflichtige Parkmöglichkeit Am Kleeberg 10 in 49525 Lengerich
- 💰** 35,50 €
- 👤** Cordelia Schreiber
info@vhs-lengerich.de;
05481 93880;
www.vhs-lengerich.de



Regionalzentrum im Landesnetzwerk
Bildung für nachhaltige Entwicklung
ZUKUNFT LERNEN NRW

4 HOCHWERTIGE
BILDUNG



BNE-Regionalzentrum Kreis Steinfurt

Das BNE-Regionalzentrum Kreis Steinfurt ist eine Koordinierungsstelle zur Vernetzung der Akteure der Umweltbildung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE).

Ziel ist es ein flächendeckendes BNE-/Umweltbildungsangebot entlang der gesamten Bildungskette in der Bildungslandschaft des Kreises Steinfurt zu schaffen.

Projektpartner



gefördert von

Ministerium für Umwelt,
Naturschutz und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



© Tames - www.jobbe.com

Herausgeber

Kreis Steinfurt | Der Landrat
Amt für Klimaschutz und
Nachhaltigkeit
Tecklenburger Str. 10
48565 Steinfurt
Tel. 02551 69-0
www.kreis-steinfurt.de

Wilhelm Hiemstra /
Dagmar Fischer-Möltgen
BNE-Regionalzentrum
Tel. 02551 69-2129
[wilhelm.hiemstra@
kreis-steinfurt.de](mailto:wilhelm.hiemstra@kreis-steinfurt.de)

www.kreis-steinfurt.de/
BNE-Regionalzentrum

Stand: Dezember 2024



Ministerium für Umwelt,
Naturschutz und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



Alle Angaben sind ohne Gewähr und basieren
auf Informationen, welche uns vom Anbieter
zur Verfügung gestellt wurden.

Wir übernehmen keine Gewähr für die
Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität.