

MEINE URLAUBSREGION



LENNESTADT & KIRCHHUNDEM

im Sauerland

NATÜRLICH INSPIRIERT

Veranstaltungen 2025



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

- 05.04.2025 Frühlingswanderung um die Hohe Bracht
- 13.04.2025 „Schwarz-Licht“ Morgenstimmung im Schwarzbachtal
- 20.05.2025 Kochworkshop „Ein veganer Tag“
- 24.05.2025 Exkursion für die Sinne mit Kräuterhexe YLVA
- 24.05.2025 Mit Wichteln unterwegs
- 25.05.2025 Wildkräuter-Spaziergang mit Picknick in Maumke
- 31.05.2025 Blütenreichtum im Schatten von Karl May –
Naturparkführung über den „Rübenkamp“
- 01.06.2025 Fingerhut-Wanderung mit Klaus-Peter Kappest
- 04.06.2025 Kräuterwanderung rund um den Schrabben Hof
- 17.06.2025 Ernährungs-Vortrag "Gesunder Essalltag - Planung ist alles"
- 02.07.2025 Kräuterwanderung rund um den Schrabben Hof
- 07.07.2025 Kochworkshop „Ein veganer Tag“
- 13.07.2025 Yoga – Verbunden mit der Natur
- 20.07.2025 „Schwarz-Licht“ Morgenstimmung im Schwarzbachtal

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

- 24.07.2025 Gewässererkundungstour für Kinder in Saalhausen
- 26.07.2025 Wanderung „Die Schönheit der Buchenwälder“
- 31.07.2025 Gewässererkundungstour für Kinder in Oberhundem
- 24.08.2025 Yoga – Verbunden mit der Natur
- 30.08.2025 Exkursion für die Sinne mit Kräuterhexe YLVA
- 31.08.2025 Wildkräuter-Spaziergang mit Picknick in Maumke
- September/
Oktober Pilzwanderungen in Oberhundem und Saalhausen
- 09.09.2025 Alles Rose – Oder was?
- 20.09.2025 Waldtieren auf der Spur
- 04.10.2025 Naturpark-Tag auf der Hohen Bracht
- 12.10.2025 „Schwarz-Licht“ Morgenstimmung im Schwarzbachtal
- 04.11.2025 Ernährungs-Vortrag „Die Darm-Hirn-Achse –
der gereizte Darm

NATÜRLICH INSPIRIERT

Die natürliche Vielfalt von Lennestadt & Kirchhundem entdecken.

Dazu laden wir euch ein.

Schauplatz für unsere Veranstaltungen von April bis November ist der Naturpark Sauerland Rothaargebirge mit dem Naturpark-Infozentrum „Feuer & Wasser“ (NIZ, Stationen in Lennestadt-Saalhausen und Kirchhundem-Oberhundem) und den Sauerland-Seelenorten in Lennestadt & Kirchhundem.

Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Angebot mit naturnahen Themen an besonderen Schauplätzen in unserer Region zusammengestellt. Dabei geht es vor allem um die Lebensräume Bach und Wiese, die bei Gewässererkundungstouren, ganz besonderen Wanderungen und interessanten Veranstaltungen erlebbar werden.

Wer sich in der Natur auf eine innere Reise begeben oder inspiriert werden möchte, findet bestimmt ebenfalls das passende Angebot.

Durch das Engagement der heimischen Kooperationspartner und der Kur- und Verkehrsvereine in Oberhundem und Saalhausen, des Naturparks Sauerland Rothaargebirge sowie des Landesbetriebs Wald und Holz NRW konnte diese bunte Veranstaltungsreihe entstehen.

Wir wünschen viel Spaß bei unseren „Natürlich Inspiriert“-Veranstaltungen.

Zur besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Nennung aller Geschlechter verzichtet.
Alle Personenbezeichnungen gelten geschlechtsneutral.



Frühlingswanderung um die Hohe Bracht

Wanderung mit dem Ranger

Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und ihr seid bei dem Naturschauspiel mit dabei.

Zusammen mit dem Ranger entdeckt und erlebt ihr traumhafte Panoramen, endlose Horizonte und bewaldete Berg- und Hügelkuppen.

Die Wanderung (Schwierigkeit: mittel, Rucksackverpflegung) ist ca. 3 km lang.

Bitte an festes Schuhwerk und passende Kleidung denken.

Anbieter:

Jannick Rüsche, Ranger des Landesbetriebes Wald und Holz NRW

Kosten:

Erwachsene: 8,50 €

Kinder frei

Anmeldung:

Tourist-Information

Lennestadt & Kirchhundem

bis zum 31.03.2025

02723/608800

info@lennestadt-kirchhundem.de

Veranstalter:

Tourist-Information Lennestadt

& Kirchhundem in Kooperation mit dem Landesbetrieb Wald und Holz NRW

Termine:

05.04.2025, 10:30 - 12:30 Uhr

Parkplatz Hohe Bracht

57368 Lennestadt



„Schwarz-Licht“ Morgenstimmung im Schwarzbachtal

*Wanderung mit dem Ranger zum
Sauerland-Seelenort „Haus Schwarz“*

Die Wanderung schenkt Ruhe und Zeit für eine intensive Wahrnehmung der besonderen Stimmung beim Übergang von der Nacht in den Tag. Der Weg führt erst durch den Wald, dann vorbei an grünen Wiesen und gurgelnden Bächen und eröffnet den Blick auf das Schwarzbachtal bei Sonnenaufgang.

Nach der rund 8 km langen Wanderung (mittlere Schwierigkeit) mit Informationen zum Naturschutzgebiet Schwarzbachtal erwartet euch in der Gaststätte „Zur Hahnenquelle“ ein reichhaltiges Frühstück mit liebevoll hausgemachten Zutaten und Spezialitäten aus der Region.

Anbieter:

Ralf Schmidt, Ranger des Landesbetriebes Wald und Holz NRW

Kosten:

Erwachsene: 35,00 €

Kinder und Jugendliche von 11-16 Jahren:
20,00 €

Kinder von 4-10 Jahren: 10,00 €

Anmeldung:

Tourist-Information

Lennestadt & Kirchhundem

bis 3 Tage vor Veranstaltungstermin

02723/608800

info@lennestadt-kirchhundem.de

Veranstalter:

Tourist-Information Lennestadt

& Kirchhundem in Kooperation mit dem Landesbetrieb Wald und Holz NRW

Termine:

13.04.2025, 7:00 - 10:00 Uhr

zzgl. Frühstück

20.07.2025, 6:00 - 9:00 Uhr

zzgl. Frühstück

12.10.2025, 7:00 - 10:00 Uhr

zzgl. Frühstück

Parkplatz Gaststätte „Zur Hahnenquelle“ (Rhein-Weser-Turm 1, 57399 Kirchhundem)



Ein veganer Tag

Einfacher und leckerer als gedacht!

Der bewusste Verzicht auf tierische Produkte ist für immer mehr Menschen wichtig. Die einen essen tageweise, andere aus verschiedenen Gründen gänzlich vegan. Ein Verzicht ist es nicht. Eher ein Zugewinn für Mensch, Tier und Natur. Dass vegane Ernährung kein Buch mit sieben Siegeln ist, zeigt Sylvia König in diesem Kochworkshop.

Ihr bereitet leckere, einfache und vor allem ausgewogene vegane Gerichte zu - vom Frühstück über Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts bis hin zu Kuchen und Brot. So sieht ein perfekter und leckerer veganer Tag aus!

Anbieter:

Sylvia König, Kraut & Lecker

Kosten:

29,00 € pro Person

Anmeldung:

Unter www.krautundlecker.de/veranstaltungsshop bis jeweils eine Woche vor Veranstaltungstermin

Veranstalter:

Kraut & Lecker in Kooperation mit der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

Termine:

20.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

07.07.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

Würdinghauser Straße 21 (Am Kreisel)
57399 Kirchhundem-Würdinghausen



Lernen, Spiel und Spaß in der Natur mit Kräuterhexe Ylva

Exkursion für die Sinne

Auf eindrucksvolle und spielerische Weise erklärt Ylva das Zusammenspiel von Tieren und Pflanzen und was Pflanzen für ihr Wachstum benötigen. Sie tanzt mit euch, und spielt mit euch ein Waldmemory. An einer Fühlstation könnt ihr euren Tastsinn auf die Probe stellen. Bei einem Suchspiel werden Leckereien für den Abschluss-Snack eingesammelt.

Diese Exkursion ist besonders für Familien mit Kindern geeignet. Aber auch interessierte Erwachsene sind willkommen. Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Anbieter:

Sylvia König, Kraut & Lecker

Kosten:

Erwachsene: 25,00 €

Kinder ab 5 bis 15 Jahren: 1 €/Lebensjahr

Anmeldung:

Unter www.krautundlecker.de/veranstaltungsshop bis jeweils eine Woche vor Veranstaltungstermin

Veranstalter:

Kraut & Lecker in Kooperation mit der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

Termine:

24.05.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

30.08.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

Wanderparkplatz Vorspanneiche
Brachtser Höhe, L 728
57399 Kirchhundem-Brachthausen



Mit Wichteln unterwegs

Besondere Familienwanderung für Kinder ab 4 Jahren

Wichtel spielen in Mythen und Erzählungen eine wichtige Rolle. Sie sind allgegenwärtig, auch wenn man sie nicht sieht.

Zu einer ganz besonderen Familienwanderung für Kinder ab 4 Jahren lädt der Naturpark Sauerland Rothaargebirge zusammen mit Naturparkführerin Christine Peez ein. Denn rund um den Aussichtsturm Hohe Bracht wird das geheimnisvolle Wichtel-Leben kennengelernt. Es werden Wohnungen gebaut, Mitmachgeschichten gehört, und ein Wichtel geht sogar mit euch nach Hause.

Anbieter:

Naturparkführerin Christine Peez

Kosten:

Familie: 15,00 € (ab 3 Personen, die zum gleichen Haushalt gehören)
Ermäßigter Preis: 10,00 € bei einer Teilnahme von 2 Personen (aus dem gleichen Haushalt)

Anmeldung:

Unter www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter:

Naturpark Sauerland Rothaargebirge

Termin:

24.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

Parkplatz Hohe Bracht
57368 Lennestadt



Wildkräuter-Spaziergang mit Picknick

Ihr unternimmt einen gemütlichen und kurzweiligen Spaziergang mit Rast. Wer beide Termine wahrnimmt, wird feststellen, wie groß die Vielfalt an Wildkräutern - auch in kulinarischer Hinsicht - an immer den gleichen Standorten ist. Ihr erfahrt von Sylvia König nicht nur Vieles über die Anwendung der Wildkräuter, sondern erhaltet auch wichtige Informationen zu Inhaltsstoffen oder zu möglichen giftigen Verwechsellern.

Apropos Sammeln: Natürlich werden auch leckere Wildkräuter gesammelt und damit leckere Snacks für das gemeinsame Picknick zubereitet. Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Anbieter:

Sylvia König, Kraut & Lecker

Kosten:

29,00 € pro Person

Anmeldung:

Unter www.krautundlecker.de/veranstaltungsshop bis jeweils eine Woche vor Veranstaltungstermin

Veranstalter:

Kraut & Lecker in Kooperation mit der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

Termine:

25.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

31.08.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Parkplatz, Maumker Straße 23
57368 Lennestadt-Maumke



Blütenreichtum im Schatten von Karl May

Naturparkführung über den „Rübenkamp“

Orchideen und Enziane – in der Nähe der Freilichtbühne des Elspe Festivals liegt ein beeindruckendes Naturschutzgebiet, das mit seinen Wacholderbeständen, Kalkhalbtrockenrasen und vor allem mit seinem Blütenreichtum verzaubert. Denn Kalkhalbtrockenrasen sind sehr artenreiche Standorte, die aber in unserer Region selten anzutreffen sind.

Der Naturpark Sauerland Rothaargebirge lädt interessierte Naturfreunde ein, diesen besonderen Lebensraumkomplex auf dem Rübenkamp in Lennestadt-Elspe zu erkunden und die vielen Orchideenarten zu bestaunen.

Länge der Wanderung: ca. 6 km,
Dauer ca. 3 Stunden.

Anbieter:

Naturparkführer Michael Epe

Kosten:

Erwachsene: 5,00 €

Kinder unter sechs Jahren sind frei

Anmeldung:

Unter www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter:

Naturpark Sauerland Rothaargebirge

Termin:

31.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Wanderparkplatz Kirchloh/

oberhalb von Elspe

(Seilmecke 20, 57368 Lennestadt)



Fingerhut-Wanderung mit Klaus-Peter Kappest

Im Mai und Juni entwickelt sich auf den Kahlfleichen der Sauerländer Berge, auf denen noch vor kurzem Fichten standen, ein Meer aus Fingerhutblüten.

Am schönsten fotografieren kann man die Blütenpracht, wenn am Abend das Licht immer wärmer wird und zum Ende selbst die Farbe vom Fingerhut annimmt.

In diesem besonderen Licht führt euch der Fotograf Klaus-Peter Kappest zu den schönsten Fingerhut-Fotostandorten in Lennestadt & Kirchhundem - geeignetes Wetter vorausgesetzt.

Anbieter:

Klaus-Peter Kappest

Kosten:

15 € pro Person

Anmeldung:

Tourist-Information

Lennestadt & Kirchhundem

bis zum 23.05.2025

02723/608800

info@lennestadt-kirchhundem.de

Veranstalter:

Klaus-Peter Kappest in Kooperation mit der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

Termin:

01.06.2025, 19:30 - 22:00 Uhr

Der genaue Treffpunkt hängt davon ab, wie sich die Fingerhutblüte entwickelt.

In der Woche vor der Tour gibt es genaue Daten/Koordinaten des Treffpunktes.



Kräuterwanderung rund um den Schrabben Hof

Riechen, Fühlen, Schmecken von Wildkräutern

Während der ca. zweistündigen Wanderung durch die Wiesen und Wälder rund um den Schrabben Hof führt euch Kräuterpädagogin Gudrun Hieber in die Welt der Kräuter ein.

An diesen Tagen ist auch das Kulturgut mit Biergarten, Trödelscheune und Museum ab 14:30 Uhr geöffnet.

Anbieter:

Mut Sauerland e.V.

Kosten:

17,00 € pro Person

Anmeldung:

info@mut-sauerland.de

Veranstalter:

MuT-Sauerland e.V.

Termine:

04.06.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

02.07.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Kulturgut Schrabben Hof
Silberger Straße 32
57399 Kirchhundem-Silberg



Ernährungs-Vortrag

„Gesunder Essalltag - Planung ist alles“

„Essen hält Leib und Seele zusammen.“

Ein weises Sprichwort, welches für unsere heutige Lebensweise mit immer höheren Ansprüchen von großer Bedeutung ist. Die Basis für Gesundheit ist eine ausgewogene Ernährung. Denn sie liefert uns die Powerstoffe, die unser Organismus benötigt. Eva Hennes gibt praktische Tipps, wie man alles unter einen Hut oder besser unter einen Topfdeckel bekommt. Außerdem erfahrt ihr, welche Lebensmittel bestens für Meal-Prep geeignet sind und zudem unsere Gesundheit fördern. Eva Hennes hat Vorschläge für Wochenplan, Einkauf, Bevorratung und Ideen für Meal-Prep.

Anbieter:

Dipl.-Oecotrophologin Eva Hennes

Kosten:

20,00 € pro Person

Anmeldung:

Kur- und Verkehrsverein

Oberhundem e.V.

02723/72675

post@oberhundem.com

Veranstalter:

Kur- und Verkehrsverein

Oberhundem e.V.

Termin:

17.06.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

Naturpark-Infozentrum –

Station Oberhundem

Grubenweg 18

57399 Kirchhundem-Oberhundem



Yoga – Verbunden mit der Natur

Yoga bedeutet, in den Rhythmus des Lebens zu kommen. Die Kombination aus Yin Yoga, Hatha Yoga und Meditation in der Natur ermöglicht es euch, zur Ruhe zu kommen und sich mit Mutter Erde zu verbinden. Dadurch bekommt ihr eine innere Klarheit, Inspiration und neue Energie, um euren Alltag positiv und erfolgreich zu meistern.

Die Stunde ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bei schlechtem Wetter findet die Stunde im Haus des Gastes statt.

Anbieter:

Yogatrainerin und Coach
Jutta Döbbener

Kosten:

20,00 € pro Person

Anmeldung:

Tourist-Information
Lennestadt & Kirchhundem
bis 3 Tage vor Veranstaltungstermin
02723/608800
info@lennestadt-kirchhundem.de

Veranstalter:

Jutta Döbbener in Kooperation mit der
Tourist-Information Lennestadt
& Kirchhundem

Termine:

13.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
24.08.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Kurpark Oberhundem
Grubenweg 18
57399 Kirchhundem-Oberhundem



Gewässererkundungstour – Was lebt in Bach und Fluss?

Bach- & Flussuntersuchung für Kinder am Naturpark-Infozentrum „Feuer & Wasser“

Unter Anleitung des Rangers Ralf Schmidt können Kinder in den Sommerferien den Bach an der Station des Naturpark-Infozentrums (NIZ) in Oberhundem und den Fluss „Lenne“ an der NIZ-Station in Saalhausen untersuchen.

Mit Kescher und Lupe werden die Kleinstlebewesen und unscheinbaren Organismen unserer heimischen Bäche und Flüsse erforscht.

Zwischendurch gibt es vom Ranger einiges Interessantes über unsere heimische Natur zu erfahren.

Anbieter:

Ralf Schmidt, Ranger des Landesbetriebes Wald und Holz NRW

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

Tourist-Information
Lennestadt & Kirchhundem
bis 4 Tage vor Veranstaltungstermin
02723/608800
info@lennestadt-kirchhundem.de

Veranstalter:

Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem in Kooperation mit dem Landesbetrieb Wald und Holz NRW

Termin:

24.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
NIZ-Station Saalhausen
(Fasanenweg 3, 57368 Lennestadt)

31.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
NIZ-Station Oberhundem
(Grubenweg 18, 57399 Kirchhundem)



Wanderung „Die Schönheit der Buchenwälder“

Wanderung mit dem Ranger

Ihr erlebt mit dem Ranger das Naturschutzgebiet um die Burg Bilstein bei einer spannenden, ausgedehnten Wanderung. Euch erwarten wunderschöne Buchenwälder und tolle Aussichten.

Die Wanderung (Schwierigkeit: mittel, Rucksackverpflegung) ist ca. 6 km lang.

Bitte an festes Schuhwerk und passende Kleidung denken.

Anbieter:

Jannick Rüsche, Ranger des Landesbetriebes Wald und Holz NRW

Kosten:

Erwachsene: 8,50 €
Kinder frei

Anmeldung:

Tourist-Information
Lennestadt & Kirchhundem
bis zum 21.07.2025
02723/608800
info@lennestadt-kirchhundem.de

Veranstalter:

Tourist-Information Lennestadt
& Kirchhundem in Kooperation mit dem
Landesbetrieb Wald und Holz NRW

Termin:

26.07.2025, 10:30 - 14:30 Uhr

Treffpunkt Amtshausplatz Bilstein
Parkmöglichkeiten: Amtshausplatz,
Poorte (57368 Lennestadt-Bilstein)



Alles Rose, oder was?

Herbstliche Wildfrüchte - so unterschiedlich ist die Verwandtschaft

An diesem Abend dreht es sich nur entfernt um Rosen. Es ist vielmehr eine Reise in die große Welt der Rosengewächse. Euch erwartet ein Verwöhnprogramm für alle Sinne mit Informationen, kulinarischen und poetischen Genüssen rund um die Früchte der Rosengewächse. Dazu zählen Hagebutte, Schlehe, Quitte und viele mehr. Sylvia König lädt zu einem netten Abend an einem schön gedeckten Tisch in heimeliger Atmosphäre ein. Genuss pur wird bei einem von ihr zubereiteten wilden Drei-Gang-Menü mit stimmigen Getränken garantiert. Jeder Gang ist einer rosigen Frucht gewidmet und wird mit einem dazu passenden Gedicht eröffnet.

Anbieter:

Sylvia König, Kraut & Lecker

Kosten:

Erwachsene: 49,00 €

Paare: 89,00 €

Anmeldung:

Unter www.krautundlecker.de/veranstaltungsshop bis zum 02.09.2025

Veranstalter:

Kraut & Lecker in Kooperation mit der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

Termin:

09.09.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Würdinghauser Str. 21 (Am Kreisel)
57399 Kirchhundem-Würdinghausen



Pilzwanderungen in Oberhundem und Saalhausen

Die Pilzwanderungen beginnen jeweils an den Naturpark-Infozentren - Standort Oberhundem und Saalhausen.

Von dort aus geht es zum Pilze sammeln in die heimischen Wälder.

Im Anschluss an die 1,5 bis 2-stündige Wanderung werden die gesammelten Pilze gemeinsam im Haus des Gastes verarbeitet und verköstigt.

Termine:

20.09.2025, 10:00 - 13:30 Uhr

Naturpark-Infozentrum – Station Oberhundem (Grubenweg 18, 57399 Kirchhundem)

Anmeldung/Veranstalter:

Kur- und Verkehrsverein

Oberhundem e.V.

02723/72675

post@oberhundem.com

Der Termin für Saalhausen lag zur Drucklegung noch nicht vor und wird im Sommer in der Presse, auf www.lennestadt-kirchhundem.de und www.saalhausen.de bekannt gegeben.

Weitere Infos: Verkehrsverein Saalhausen e.V., 02723/8502, info@saalhausen.de.



Waldtieren auf der Spur

Familienwanderung für Kinder ab 5 Jahren

Egal ob Trittspur, Feder oder Reste der letzten Mahlzeit - Waldtiere hinterlassen mehr Spuren als man denkt. Ihr müsst nur genau hinschauen.

Bei einer Familienwanderung für Kinder ab 5 Jahren geht es mit Naturparkführerin Christine Peez auf Entdeckungsspur.

Rund um den Aussichtsturm Hohe Bracht werden Tierspuren gesucht, angeschaut und viele bunte Spiele dazu gemacht.

Anbieter:

Naturparkführerin Christine Peez

Kosten:

Familie: 15,00 € (ab 3 Personen, die zum gleichen Haushalt gehören)

Ermäßigter Preis: 10,00 € bei einer Teilnahme von 2 Personen (aus dem gleichen Haushalt)

Anmeldung:

Unter www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter:

Naturpark Sauerland Rothaargebirge

Termin:

20.09.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

Parkplatz Hohe Bracht
57368 Lennestadt



Naturpark-Tag auf der Hohen Bracht

Pflanzt mit uns den Wald der Zukunft

Der Naturpark Sauerland Rothaargebirge lädt ein zu seinem großen Pflanzfest am Wald-Klima-Lernort auf der Hohen Bracht. Gepflanzt werden hier die Nachkömmlinge der Generationenbäume, die im Rahmen einer Mitmach-Aktion gemeldet wurden und von denen Saatgut geerntet wurde. Die Setzlinge sind nun groß genug und warten auf ihre Pflanzung. Freut euch auf einen spannenden Naturpark-Tag mit vielen Aktivitäten für die ganze Familie. Ihr könnt die Projektfläche erkunden, selbst einen Baum pflanzen, an interessanten Mitmach-Aktionen an den Ständen teilnehmen und ein unterhaltsames Bühnenprogramm genießen. Der Eintritt ist frei, ein Bus-Shuttle wird eingerichtet.

Weitere Infos unter www.npsr.de

Veranstalter:

Naturpark Sauerland Rothaargebirge

Kosten:

kostenfrei

Termin:

04.10.2025, 11:00 - 18:00 Uhr

Parkplatz Hohe Bracht

57368 Lennestadt



Hohe Bracht

Naturpark TAG

.....
#2



Ernährungs-Vortrag

„Die Darm-Hirn-Achse – der gereizte Darm“

Es ist kein Geheimnis mehr! Darm und Gehirn (Psyche/Seele) stehen in einem engen Kontakt, im direkten Austausch: Das Köpfchen (unsere Denkkzentrale) und der Bauch (unsere Verdauungszentrale) beeinflussen sich gegenseitig. Manchmal läuft die Kommunikation nicht ganz rund, z.B. in Stress-Situationen oder beim Reizdarm-Syndrom. Eine wesentliche Rolle bei diesem Infoaustausch spielen unser Nervensystem, die Darmmikrobiota, Stress / Entspannung und das, was wir essen und trinken. Dipl.-Oecotrophologin Eva Hennes nimmt euch mit ins tiefe Innere und informiert über die Faszination Darm, Darmgeflüster und -gesundheit sowie Powerstoffe und Reizdarm-Syndrom.

Anbieter:

Dipl.-Oecotrophologin Eva Hennes

Kosten:

20,00 € pro Person

Anmeldung:

Kur- und Verkehrsverein

Oberhundem e.V.

02723/72675

post@oberhundem.com

Veranstalter:

Kur- und Verkehrsverein

Oberhundem e.V.

Termin:

04.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

Naturpark-Infozentrum –

Station Oberhundem

Grubenweg 18

57399 Kirchhundem-Oberhundem



Unsere Sauerland-Seelenorte

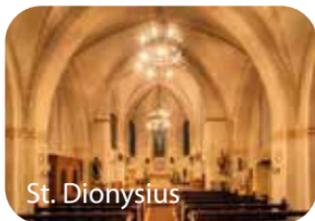
In Lennestadt & Kirchhundem gibt es 7 Seelenorte. Erlebt Stille, Alltagsferne, Verbundenheit und Heimat und schöpft Kraft...jeder Ort hat seine eigene Geschichte und inspiriert auf seine eigene Weise, aber alle Orte sind durch die lebendige Stille miteinander verbunden. Um den Orten „zu begegnen“, braucht ihr etwas Wanderlust und Zeit.

Nicht alle Seelenorte finden sich bei den Veranstaltungen wieder. Wenn ihr einen Ort „intensiver“ z. B. durch eine Führung kennenlernen möchtet, leiten wir eure Anfrage sehr gerne an die zuständigen Erzählpaten weiter.



Sauerland·Seelenorte





Naturgartencenter Kremer mit Gartencafé

Mitten im Naturgartencenter Kremer in Altenhudem erwartet euch eine Vielzahl an Attraktionen, die euch näher an die Natur bringen.

Im Gartenmuseum entdeckt ihr eine interaktive Dauerausstellung und wechselnde Sonderausstellungen aus Nah und Fern.

Zusätzlich sorgen wechselnde Events, Workshops, Aktionen und der spannende Abenteuerspielplatz für naturnahe Erlebnisse.

Lasst euch inspirieren, euch alles Wissenswerte zum Thema Naturgarten von A bis Z näherbringen und vergesst nicht die Leckereien im Gartencafé zu probieren.

Das Naturgartencenter hat auch sonntags geöffnet und der Eintritt ist natürlich frei.

Lennestraße 38, 57368 Lennestadt

Schaut euch im Eventkalender um:





Wald
Wald

Wald
Wald

Wald
Wald

Wald
Wald

„Natürlich inspiriert – Finde deinen Weg in die Natur“
- weitere Tipps und Ideen mit unseren Wander- und Naturführern!



Bücher Hamm

Ihre Buchhandlung vor Ort

Hundemstraße 23 | 57368 Lennestadt
Telefon +49- 2723-5289
Telefax +49- 2723- 717990
www.buecher-hamm.de
info@buecher-hamm.de

HERAUSGEBER:

Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem
Hundemstraße 18, 57368 Lennestadt
Telefon: 02723/608800
info@lennestadt-kirchhundem.de
www.lennestadt-kirchhundem.de

 lennestadt_kirchhundem

 Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

BILDNACHWEIS:

Sauerland-Wanderdörfer; Klaus-Peter Kappert,
Sabrinity, Anbieter der Veranstaltungen
„Natürlich Inspiriert“, Tourist-Information
Lennestadt & Kirchhundem

Teilnahme an den Veranstaltungen auf eigene Gefahr.



Sauerland·Seelenorte

Staatlich anerkannter Luftkurort
Oberhundem
mitten am Rothaarsteig



TalvITAL
SAALHAUSEN

MEINE URLAUBSREGION

LENNESTADT & KIRCHHUNDEM

im Sauerland

