

MEINE URLAUBSREGION



LENNESTADT & KIRCHHUNDEM

im Sauerland

NATÜRLICH INSPIRIERT

Veranstaltungen 2024

Sauerland
in Schwesdtal

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

- 14.04.2024 „Schwarz-Licht“ Morgenstimmung im Schwarzbachtal
- 30.04.2024 Walpurgisnacht - Hexenwanderung rund um das Kulturgut Schrabben Hof
- 24.05.2024 Würfelspiel einmal anders
- 31.05.2024 Kräuterwanderung in Oberhundem
- 01.06.2024 Blütenreichtum im Schatten von Karl May – Naturparkführung über den „Rübenkamp“
- 02.06.2024 Blütenreichtum im Schatten von Karl May – Naturparkführung über den „Rübenkamp“
- 18.06.2024 Ernährungs-Workshop „Antientzündliche Ernährung“
- 28.06.2024 Kräuterwanderung in Oberhundem
- 29.06.2024 Yoga – Verbunden mit der Natur
- 12.07.2024 Leben wie in alten Zeiten
- 16.07.2024 Gewässerekundungstour für Kinder in Saalhausen
- 21.07.2024 „Schwarz-Licht“ Morgenstimmung im Schwarzbachtal

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

- 23.07.2024 Gewässererkundungstour für Kinder in Oberhundem
- 04.08.2024 Mit der Natur sein
- 16.08.2024 Kräuterworkshop
- 17.08.2024 Kräuterworkshop
- 25.08.2024 Yoga – Verbunden mit der Natur
- September/
Oktober Pilzwanderungen in Oberhundem und Saalhausen
- 07.09.2024 Vitale Genusswanderung in Oberhundem
- 14.09.2024 Salben und Tinkturen aus Wurzeln
- 27.09.2024 Wildnisküche
- 28.09.2024 Entdeckungsspaziergang - Stöcke und ihre Möglichkeiten
- 13.10.2024 „Schwarz-Licht“ Morgenstimmung im Schwarzbachtal

Teilnahme an den Veranstaltungen auf eigene Gefahr.

NATÜRLICH INSPIRIERT

Die natürliche Vielfalt von Lennestadt & Kirchhundem entdecken.

Dazu laden wir euch ein.

Schauplatz für unsere Veranstaltungen von April bis Oktober 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*innen 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.



„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 alle in der Gaststätte „Zur Hahnenquelle“ ein reichhaltiges Frühstück mit liebevoll hausgemachten Zutaten und Spezialitäten aus der Region.

Anbieter*in:

Ralf Schmidt, Ranger des Landesbetriebes Wald und Holz NRW

Kosten:

35,00 € für Erwachsene

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

10,00 € für Kinder von 4-10 Jahren

Anmeldung:

bei der Tourist-Information
Lennestadt & Kirchhundem

bis 3 Tage vor Veranstaltungstermin

Telefon: 02723/608800

E-Mail: info@lennestadt-kirchhundem.info

Veranstalter*in:

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

Termine:

14.04.2024, 7:00 - 10:00 Uhr

zzgl. Frühstück

21.07.2024, 6:00 - 9:00 Uhr

zzgl. Frühstück

13.10.2024, 7:00 - 10:00 Uhr

zzgl. Frühstück

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



Walpurgisnacht

Hexen, Mythen, Sagen und Kräuter - eine Zeitreise mit Naturparkführerin Anita Jung rund um das Kulturgut Schrabben Hof

Zu einer Reise zurück in die Zeit der Hexenverbrennung mit Hintergründen, Verhörprotokollen, Namen und Strafen lädt Naturparkführerin Anita Jung zur Walpurgisnacht ein. Ebenfalls werden Heilkräuter gesucht, ihre Wirkungen besprochen und altes Wissen über Hexenpflanzen, Aberglauben und Brauchtum vermittelt. Zum Abschluss gibt es eine leckere Suppe.

Anbieter*in:

Naturparkführerin Anita Jung

Kosten:

20,00 € pro Person

Anmeldung:

Online unter
www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter*in:

MuT-Sauerland e.V.

Termin:

30.04.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Kulturgut Schrabben Hof
(Silberger Straße 32,
57399 Kirchhundem)



Würfelspiel einmal anders

Familienspaziergang mit spannendem Würfelspiel rund um die Hohe Bracht

Zu einem ganz besonderen Spiel für Kinder ab 5 Jahren lädt der Naturpark Sauerland Rothaargebirge zusammen mit Naturparkführerin Christine Peez ein.

Denn rund um den Aussichtsturm Hohe Bracht wird mit Materialien aus dem Wald ein Würfelspiel gespielt. Teams aus Kindern und Erwachsenen suchen, finden, legen, riechen und entdecken dabei den Wald und seine Bewohner. Gefragt sind Spürsinn und Kreativität. Und ein wenig Glück gehört auch dazu.

Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Anbieter*in:

Naturparkführerin Christine Peez

Kosten:

15,00 € pro Familie (ab 3 Personen)

10,00 € ermäßigt ab 2 Personen

Anmeldung:

Online unter

www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter*in:

Naturpark Sauerland Rothaargebirge

Termin:

24.05.2024, 16:00 - 18:00 Uhr

Parkplatz Hohe Bracht

57368 Lennestadt



Kräuterwanderung

Fit durch Wildkräuter

Bei unserem Gang durch den Kurpark Oberhundem lernen wir Wildkräuter kennen, die unserem Körper gut tun und den Stoffwechsel anregen.

Dazu gibt es viele wertvolle Tipps, Rezepte und Kostproben von Kräuterpädagogin Astrid Struck.

Anbieter*in:

Kräuterpädagogin Astrid Struck

Kosten:

15,00 € für Erwachsene

Kinder/Jugendl. bis 16J. sind kostenfrei

Anmeldung:

bei der Tourist-Information Lennestadt

& Kirchhundem bis 4 Tage vor

Veranstaltungstermin

Telefon: 02723/608800

E-Mail: info@lennestadt-kirchhundem.info

Veranstalter*in:

Astrid Struck in Kooperation mit der

Tourist-Information Lennestadt

& Kirchhundem

Termine:

31.05.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

28.06.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

NIZ-Station Oberhundem

(Grubenweg 18, 57399 Kirchhundem)

Astrids
Astrids
Kräuterwelt



Blütenreichtum im Schatten von Karl May

Naturparkführung über den „Rübenkamp“

Orchideen und Enziane – in der Nähe der Freilichtbühne des Elspe Festival liegt ein beeindruckendes Naturschutzgebiet, das mit seinen Wacholderbeständen, Kalkhalbtrockenrasen und vor allem mit seinem Blütenreichtum verzaubert.

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

Länge der Wanderung ca. 6 km.

Anbieter*in:

Naturparkführer Michael Epe

Kosten:

5,00 € für Erwachsene

Kinder/Jugendliche sind kostenfrei

Anmeldung:

Online unter

www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter*in:

Naturpark Sauerland Rothaargebirge

Termine:

01.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

02.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Wanderparkplatz Kirchloh/

oberhalb von Elspe

(Seilmecke 20, 57368 Lennestadt)



Ernährungs-Workshop

„Antientzündliche Ernährung“

Mahlzeiten mit bunten, gesunden Lebensmitteln sind nicht nur entzündungshemmend, sondern auch einfach und schnell zubereitet. Sie liefern jede Menge Vitalstoffe und schmecken richtig lecker.

Ernährungscouch Eva Hennes gibt wertvolle praktische Tipps für eine vitale wohlschmeckende Ernährung.

Gerne Brettchen, scharfe Messer und Trockentuch mitbringen.

Anbieter*in:

Dipl.-Oecotrophologin Eva Hennes

Kosten:

20,00 € pro Person

Anmeldung:

beim Kur- und Verkehrsverein
Oberhundem e.V., Telefon 02723/72675
E-Mail: post@oberhundem.com

Veranstalter*in:

Kur- und Verkehrsverein
Oberhundem e.V.

Termin:

18.06.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Naturpark-Infozentrum –
Station Oberhundem
(Grubenweg 18, 57399 Kirchhundem)



Yoga – Verbunden mit der Natur

Yoga bedeutet, in den Rhythmus des Lebens zu kommen. Die Kombination aus Yin Yoga, Hatha Yoga und Mediation in der Natur ermöglicht es dir, zur Ruhe zu kommen und dich mit Mutter Erde zu verbinden. Dadurch bekommst du eine innere Klarheit, Inspiration und neue Energie, um deinen Alltag positiv und erfolgreich zu meistern.

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

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

Anbieter*in:

Yogatrainerin und Coach
Jutta Döbbener

Kosten:

20,00 € pro Person

Anmeldung:

bei der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem bis 3 Tage vor Veranstaltungstermin
Telefon: 02723/608800
E-Mail: info@lennestadt-kirchhundem.info

Veranstalter*in:

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

Termine:

29.06.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
25.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Kurpark Oberhundem
(Grubenweg 18, 57399 Kirchhundem)



Leben wie in alten Zeiten am Kulturgut Schrabben Hof

In alten Zeiten war es üblich, dass die Menschen die Dinge des täglichen Bedarfs selber herstellten.

Das Kennenlernen von alten Traditionen steht bei dieser Naturparkführung zusammen mit Anita Jung im Kulturgut Schrabben Hof im Vordergrund.

Es wird mit althergebrachten Methoden „gebacken“, „gebuttert“ und „gekäst“.

Anschließend werden die hergestellten Köstlichkeiten in gemütlicher Atmosphäre verspeist.

Anbieter*in:

Naturparkführerin Anita Jung

Kosten:

18,00 € pro Person

Anmeldung:

Online unter

www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter*in:

MuT-Sauerland e.V.

Termin:

12.07.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Kulturgut Schrabben Hof

(Silberger Straße 32,
57399 Kirchhundem)



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*in:

Ranger des Landesbetriebes Wald und Holz NRW Ralf Schmidt

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

bei der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem bis 4 Tage vor Veranstaltungstermin
Telefon: 02723/608800
E-Mail: info@lennestadt-kirchhundem.info

Veranstalter*in:

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

Termine:

16.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
NIZ-Station Saalhausen
(Fasanenweg 3, 57368 Lennestadt)

23.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
NIZ-Station Oberhundem
(Grubenweg 18, 57399 Kirchhundem)



Mit der Natur sein

Wahrnehmung und Intuition im Schwarzbachtal

Auf dem Weg durch das Schwarzbachtal (Sauerland-Seenort) lädt uns die Natur ein, unsere Sinne zu öffnen, uns mit dem zu verbinden, was uns umgibt und uns auf vielfältige Weise zu nähren: Entspannung, Resonanz und Inspiration entstehen wie von selbst, wenn uns achtsames Gehen und wahrnehmendes Dasein führen.

An diesem bewegten Tag begeben wir uns auch innerlich auf eine Reise: wir öffnen unsere Sinne und gehen in Resonanz mit den heilsamen Kräften der Natur, lassen uns führen, stellen Fragen, lauschen auf Antworten und bergen die Schätze unserer Intuition für unseren Alltag.

Anbieter*in:

Beraterin und Coach Sabine Falk

Kosten:

10,00 € pro Person

Anmeldung:

bei der Tourist-Information Lennestadt

& Kirchhundem bis zum 29.07.2024

Telefon: 02723/608800

E-Mail: info@lennestadt-kirchhundem.info

Veranstalter*in:

Sabine Falk in Kooperation mit der

Tourist-Information Lennestadt

& Kirchhundem

Termin:

04.08.2024, 10:30 - 17:00 Uhr

Wanderparkplatz Hochheide

bei Heinsberg (57399 Kirchhundem)



Kräuterworkshop

Natürlich gesund

Wie verarbeite ich Heilkräuter bestmöglich?

Wir lernen die heilende Wirkung von Pflanzenwassern (Hydrolate) kennen und wie man diese mit einfacher Küchenausstattung selber herstellt. Außerdem bringt Kräuterpädagogin Astrid Struck viele andere Produkte zum Kosten und Ausprobieren mit.

Anbieter*in:

Kräuterpädagogin Astrid Struck

Kosten:

35,00 € für Erwachsene

Anmeldung:

bei der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem bis 4 Tage vor

Veranstaltungstermin

Telefon: 02723/608800

E-Mail: info@lennestadt-kirchhundem.info

Veranstalter*in:

Astrid Struck in Kooperation mit der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

Termine:

16.08.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

17.08.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Zum Rüsperwald 38,
57399 Kirchhundem-Marmecke



Pilzwanderungen in Oberhudem und Saalhausen

Die Pilzwanderungen mit Stefan Huppertz beginnen jeweils an den Naturpark-Infozentren - Standort Oberhudem 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.

Anbieter*in:

Stefan Huppertz

Veranstalter*in/Informationen/ Anmeldung:

Oberhudem

Kur- und Verkehrsverein

Oberhudem e.V.

Telefon: 02723/72675

E-Mail: post@oberhudem.com

Saalhausen

Verkehrsverein Saalhausen e.V.

Telefon: 02723/8502

E-Mail: info@saalhausen.de

Termin:

Die Termine lagen zur Drucklegung noch nicht vor und werden in der Presse, auf www.lennestadt-kirchhudem.de, www.saalhausen.de, www.oberhudem.com bekannt gegeben.



Vitale Genusswanderung in Oberhundem

Mit dieser Art von Wanderung vereinbaren wir das Angenehme mit dem Nützlichen. Wir wandern in den schönen erholsamen Wäldern rund um Oberhundem. Eingeplant sind zwei Pausen an schönen Orten. Hier werden wir mit kleinen Köstlichkeiten, die reich an leckeren Vitalstoffen sind, verwöhnt. Während der Wanderung erhalten wir von Ernährungscoach Eva Hennes wertvolle praktische Tipps für eine vitale wohlschmeckende Ernährung.

Mitzubringen sind ein Rucksack mit eigenem Getränk, ein Teelöffel und evtl. ein Sitzpolster. Festes Schuhwerk ist angebracht.

Anbieter*in:

Dipl.-Oecotrophologin Eva Hennes

Kosten:

25,00 € pro Person

Anmeldung:

beim Kur- und Verkehrsverein
Oberhundem e.V., Telefon 02723/72675
E-Mail: post@oberhundem.com

Veranstalter*in:

Kur- und Verkehrsverein
Oberhundem e.V.

Termin:

07.09.2024, 14:30 - 17:00 Uhr
Naturpark-Infozentrum –
Station Oberhundem
(Grubenweg 18, 57399 Kirchhundem)



Salben und Tinkturen aus Wurzeln

Hier dreht sich alles um unsere Gelenke, Knochen und das Bindegewebe.

Mit Kräuterpädagogin Astrid Struck lernen wir, welchen unglaublichen Schatz die Natur für das eine oder andere Leiden bereithält.

Anbieter*in:

Kräuterpädagogin Astrid Struck

Kosten:

35,00 € für Erwachsene

Anmeldung:

bei der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem bis zum 10.09.2024

Telefon: 02723/608800

E-Mail: info@lennestadt-kirchhundem.info

Veranstalter*in:

Astrid Struck in Kooperation mit der Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

Termin:

14.09.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Zum Rüsperwald 38,

57399 Kirchhundem-Marmecke



Wildnisküche

Ein kulinarischer Ausflug in die Natur

Gemeinsam wird mit Naturparkführerin Anita Jung bei einem Spaziergang durch die Natur alles gesammelt, was essbar ist.

Anschließend werden in unterschiedlichsten Kochutensilien - auf dem offenen Feuer, im Hordentopf und im Hexenkessel - köstliche Gerichte zubereitet und in gemütlicher Atmosphäre verspeist.

Anbieter*in:

Naturparkführerin Anita Jung

Kosten:

18,00 € pro Person

Anmeldung:

Online unter

www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter*in:

MuT-Sauerland e.V.

Termin:

27.09.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Kulturgut Schrabben Hof

(Silberger Straße 32,

57399 Kirchhundem)



Entdeckungsspazierung – Stöcke und ihre Möglichkeiten

Der Wald liegt voller Stöcke - es gibt dort kurze und lange, dicke und dünne, gerade und schiefe. Und es gibt unendlich viele Möglichkeiten, mit ihnen etwas zu bauen, zu spielen, zu legen oder auch den einen oder anderen Wettkampf durchzuführen.

Zusammen mit Naturparkführerin Christine Peez lädt der Naturpark Sauerland Rothaargebirge alle Familien mit Kindern ab 5 Jahren zu einem Entdeckerspaziergang rund um den Aussichtsturm „Hohe Bracht“ ein. Sammelt mit und entdeckt, was mit Kreativität und Einfallsreichtum mit den Stöcken alles gemacht werden kann!

Anbieter*in:

Naturparkführerin Christine Peez

Kosten:

15,00 € pro Familie (ab 3 Personen)

10,00 € ermäßigt ab 2 Personen

Anmeldung:

Online unter

www.veranstaltungen.npsr.de

Veranstalter*in:

Naturpark Sauerland Rothaargebirge

Termin:

28.09.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

Parkplatz Hohe Bracht

57368 Lennestadt



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.

Seelenort Lausebuche

Seelenort Kohlhagen

Seelenort Peperburg

Seelenort Schinkenkeller

Seelenort Rinsleyfelsen

Seelenort St. Dionysius

Seelenort „Haus Schwarz“



Sauerland·Seelenorte

ankommen. hier. bei dir.

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:





Stauden
Blüten
Blätter

Stauden
Blüten
Blätter

Rosen
Blüten
Blätter

S

N

R

HERAUSGEBER:


Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

Hundemstraße 18, 57368 Lennestadt

Telefon: 02723/608800

info@lennestadt-kirchhundem.info

www.lennestadt-kirchhundem.de

 lennestadt_kirchhundem

 Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem

BILDNACHWEIS:

Sauerland-Wanderdörfer; Klaus-Peter Kappes,

Anbieter*innen der Veranstaltungen

„Natürlich Inspiriert“, Sabrinity, Antonia Krihl,

Tourist-Information Lennestadt & Kirchhundem,

Bogenwerk

Teilnahme an den Veranstaltungen auf eigene Gefahr.

Staatlich anerkannter Luftkurort
Oberhundem 
mitten am Rothaarsteig


TalvITAL
SAALHAUSEN

MEINE URLAUBSREGION

LENNESTADT & KIRCHHUNDEM

im Sauerland



Sauerland·Seelenorte