



Umweltkompass

Veranstaltungen | 1. Jahreshälfte 2026



REGIONALZENTRUM

Bildung für nachhaltige Entwicklung
bne.nrw



KREIS
STEINFURT

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

Hans Carl von Carlowitz, 1713



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

gemeinsam gestalten wir im Kreis Steinfurt eine Zukunft, in der nachhaltiges Handeln selbstverständlich wird – im Alltag, in unseren Kommunen und in unserer Wirtschaft. Immer mehr Menschen setzen sich engagiert für Klimaschutz, Umweltbildung und regionale Wertschöpfung ein. Diese Entwicklung zeigt: Veränderung ist möglich, wenn wir sie gemeinsam anpacken.

Unser Ziel, bis 2040 klimaneutral zu werden, ist ein großer Schritt – und er gelingt nur, wenn viele mitgehen. Schon heute entstehen im Kreis Steinfurt zahlreiche Projekte, die zeigen, wie Klimaschutz konkret aussehen kann: erneuerbare Energien, innovative Bildungsangebote, starke Netzwerke und engagierte Bürgerinnen und Bürger, die Verantwortung übernehmen.

Der Umweltkompass bietet Ihnen einen Einblick in diese Vielfalt. Er lädt Sie ein, Neues auszuprobieren, Gleichgesinnte zu treffen und Inspiration für den eigenen Alltag zu finden. Ob bei Vorträgen, Workshops oder Exkursionen – überall können Sie die Energie und Freude entdecken, mit der Menschen in unserem Kreis Steinfurt nachhaltige Ideen umsetzen.

Jeder Beitrag zählt – ob groß oder klein. Gemeinsam schaffen wir es, unseren Kreis Steinfurt zukunftsfähig, lebenswert und klimafreundlich zu gestalten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken des Umweltkompasses und danke Ihnen herzlich für Ihr Engagement.

Ihr


Dr. Martin Sommer | Landrat





Entdecken, Staunen & Handeln

Symbolerläuterung



Veranstaltungsort
Treffpunkt



Kosten



Info



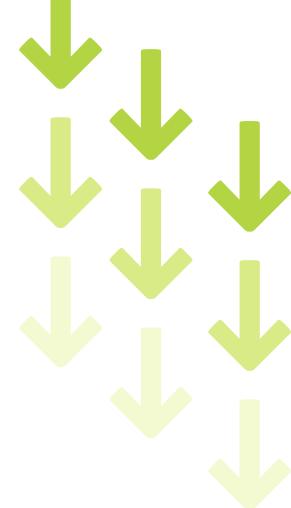
Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode® können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und so mehr über sich, Ihren Körper und Ihre Gesundheit erfahren.

Unabhängig von Alter und Konstitution lernen Sie, sich geschmeidiger zu bewegen, entwickeln Sie Ihre Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, trainieren Sie Konzentration und Denkvermögen, erleben Sie neue – bisher ungeahnte – Bewegungsmöglichkeiten, spüren Sie, wie Bewegung Ihr Denken und Handeln beeinflusst, entdecken Sie Ihre Kreativität, üben Sie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Dies kann die Aufmerksamkeit im privaten wie auch im beruflichen Kontext verbessern und eine nicht unerhebliche Leistungssteigerung bewirken. Gesteigerte Beweglichkeit und ein angenehmes Körpergefühl lässt Sie gleichzeitig Schmerzen und vorzeitige Verschleißerscheinungen vermeiden lernen.

Offenheit, Entdeckungslust und Freude, an und mit sich zu arbeiten, Bereitschaft, nicht alles auf einmal schaffen zu wollen, bilden die Grundlage für mehr Wohlbefinden.

Es finden 12 Termine bis zum 25.03.2025 statt.



**07.01.2026
16:30 Uhr – 18:00 Uhr
KulturForumSteinfurt**

⌚ Nikomedesschule,
48565 Steinfurt-Borghorst
💶 72,00
👤 Dagmar Andres
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!





Coming Home

„Nach Hause kommen“ – an ein Feuer, in die Gemeinschaft von Frauen, sich austauschen, Lieder singen, sich verbinden mit dem, was uns durch das Leben trägt und uns wichtig ist.

Schwellengänge, Räuchern und Council bereiten den Boden für ehrliche Begegnungen mit uns selbst und anderen.

Wie immer gibt es Feuer, gemeinsames Singen und ehrlichen, bewertungsfreien Austausch bei einem Council.

16.01.2026
17:00 Uhr – 21:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- 📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven
- 💰 40,00
- 👤 Christiane Brosat
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
von und für Frauen – weitere
Termine folgen. (siehe Webseite)



Vortragsreihe Wissenschaft trifft Naturschutz – Praxis- Teuto Talks

Integratives Insektenmonitoring in gefährdeten Lebensräumen Westfalens.

27.01.2026
19:00 Uhr – 20:30 Uhr
ANTL e.V.

- 📍 ANTL-Tenne
Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
- 💰 kostenfrei
- 👤 Dr. Sasha Buchholz
umweltbildung@antl-ev.de
05482 929295
www.antl-ev.de

Anmeldung erforderlich!



Stromlos Tischlern- Möbel herstellen wie vor 100 Jahren

Holzverarbeitung in seiner ursprünglichen Form – fertige dein erstes „Meisterstück“.

24.01.2026 + 25.01.2026
09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich

- 📍 Tischlerei Mobila
Magica Westerkappeln
- 💰 210,00
- 👤 Markus Busch
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Klangschalen finden Yoga

Yoga ist für jedermann geeignet. Egal wie fit, wie geübt oder wie alt Sie sind. Yoga hilft, die Anforderungen im Alltag und Beruf besser zu bewältigen, die seelische und körperliche Ebene zu vereinen und somit ein Gefühl der inneren und äußeren Ausgeglichenheit herzustellen. Die Asanas (Haltungen) stärken den ganzen Körper: Sie kräftigen die Knochen und Muskeln, korrigieren eine schlechte Haltung, verbessern die Atmung und führen uns Energie zu.

Es finden sieben Termine bis zum 18.03.2025 statt.



28.01.2026
16:45 Uhr – 18:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- 📍 Nikomedesschule
48565 Steinfurt-Borghorst
- 💰 56,00
- 👤 Barbara Bunnefeld
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



FEBRUAR



Saisonale Gemüseküche vegetarisch und vegan genießen!

Kochen nach den Jahreszeiten und was uns die heimische Gemüsekammer zu bieten hat, dies werden wir in diesem Kurs zelebrieren!

Mit einfachen Grundrezepten für ebenso so wandelbare Gerichte wie Ihre Hauptzutat wandelbar sein kann, lernen wir jede Gemüse- und Früchtesaison neu zu entdecken und zu schmecken.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12 bis 20 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Bitte einige Lebensmittelbehälter mitbringen!

29.01.2026
18:00 Uhr–21:45 Uhr
KulturForumSteinfurt

📍 Nikomedesschule
48565 Steinfurt-Borghorst
€ 20,00
ℹ️ Elke Schmitz
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Nachhaltiges Gärtnern – vom Kompost bis zur Blühwiese

Wie kann ein Garten nicht nur schön, sondern auch ökologisch wertvoll sein? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie nachhaltiges Gärtnern im eigenen Garten gelingt – ganz praktisch und alltagstauglich. Von der richtigen Kompostierung über die Auswahl heimischer Pflanzen bis hin zur Anlage einer Blühwiese für Insekten: Es wird aufgezeigt, wie natürliche Kreisläufe gefördert, Ressourcen gespart und Lebensräume für Tiere geschaffen werden können. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um machbare Schritte, die jeder umsetzen kann – unabhängig von Gartengröße oder Vorkenntnissen. Neben theoretischem Input gibt es viele praktische Tipps und Raum für Austausch.

05.02.2026
19:30 Uhr–21:45 Uhr
Familienbildungsstätte (FBS) Rheine

📍 FBS Rheine
Mühlenstraße 29, 48431 Rheine
€ 14,50
ℹ️ Christian Westkemper
info@fbs-rheine.de
05971/9882-0
www.fbs-rheine.de

Anmeldung erforderlich!



Hanf in der Ernährung – vegan / vegetarisch

Einleitung in die Welt der Hanfprodukte und deren Vorteile & Unterschiede

- leichte Rezepte zur Anwendung im Alltag mit den jeweiligen Produkten

Folgende Hanfprodukte werden vorgestellt.

- Hanfsamen, ganz
- Hanfsamen, geschält
- Hanf-Protein
- Hanfmehl

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12 bis 20 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Bitte einige Lebensmittelbehälter mitbringen!

05.02.2026
18:00 Uhr–22:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

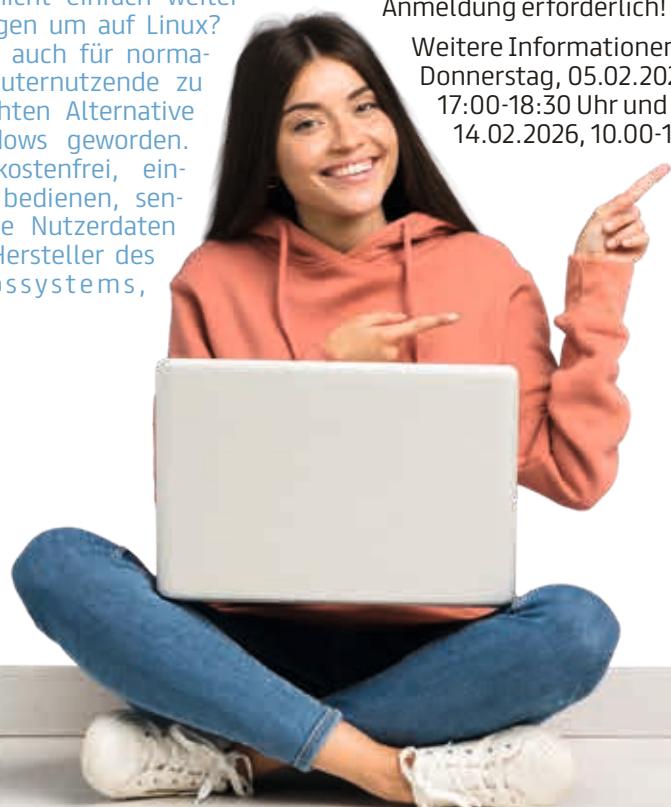
📍 Nikomedesschule
48565 Steinfurt-Borghorst
€ 20,00
ℹ️ Elke Schmitz
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Linux als Alternative zu Windows 11

Der reguläre Support von Windows 10 durch Microsoft wurde im Oktober 2025 beendet. Sicherheitsupdates erhalten Sie nur noch durch eine Teilnahme am ESU-Programm, das teilweise kostenpflichtig ist und ein Microsoft-Konto voraussetzt. Außerdem endet auch dieses im Oktober 2026. Ein Upgrade auf Windows 11 ist aber auf vielen leistungsfähigen Rechnern nicht möglich, da sie nicht die von Microsoft genannten Systemanforderungen erfüllen. Und jetzt einen neuen Rechner mit Windows 11 kaufen? Aber warum verwenden Sie den vorhandenen PC oder Laptop nicht einfach weiter und steigen um auf Linux? Linux ist auch für normale Computernutzende zu einer echten Alternative zu Windows geworden. Es ist kostenfrei, einfach zu bedienen, sendet keine Nutzerdaten an den Hersteller des Betriebssystems,



drängt Sie nicht zum Abspeichern Ihrer persönlichen Daten in der Microsoft-Cloud und läuft auch auf älterer Hardware.

05.02.2026

17:00 Uhr-18:30 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Digitallabor Lengerich,
Bahnhofstraße 43

💶 46,50

ℹ️ Rainer Henze
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Donnerstag, 05.02.2026,
17:00-18:30 Uhr und Samstag,
14.02.2026, 10.00-13:00 Uhr



Mittags genießen Kochtreff mit Herz und Heimat

Frisch gekocht-gemeinsam gegessen-mit Zutaten aus der Region und Rezepten der Saison. Unser Kochtreff lädt alle ein, die Lust auf gutes Essen und nette Gesellschaft haben. In entspannter Runde bereiten wir gemeinsam ein leckeres Mittagessen zu-mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten. Ob vertraute Klassiker oder neue Ideen: Beim gemeinsamen Kochen entstehen nicht nur köstliche Gerichte, sondern auch schöne Gespräche und neue Kontakte. Ein genussvoller Mittag, der verbindet-seien sie dabei!

06.02.2026

10:30 Uhr-12:45 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 Kochstudio der FBS Steinfurt,
Schulstraße 3, 48565 Steinfurt

💶 13,00

ℹ️ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage



Insektenhotel-Bau

Thema dieses Workshops ist der Bau eines Insektenhotels aus Holz und Stroh. Darüber hinaus erhalten Sie nützliche Informationen zu Wildbienen und auch zu möglichen Standorten des Insektenhotels. Wenn vorhanden, bitte Stichsäge und Akkuschrauber mitbringen. Die anfallenden Materialkosten in Höhe von 15 Euro werden direkt an den Kursleiter gezahlt.

06.02.2026

18:00 Uhr-21:00 Uhr

KulturForumSteinfurt

📍 Nikomedesschule,
48565 Steinfurt-Borghorst

💶 23,00

ℹ️ Markus Ricker
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de





Heilfasten – Vorbereitungstreffen

Fasten – heilsam für Körper, Geist und Seele

Fasten ist uns Menschen länger vertraut als das Ständig-Essen-Können. Alle Religionen kennen diese entlastende, reinigende und heilende Wirkung. Wenn wir in die Natur schauen, erkennen wir überall, dass Fasten zum Leben dazu gehört. Gemeinsam ist Fasten besser als allein. Daher laden wir ein, das Fasten gemeinsam zu entdecken und sich darüber auszutauschen. Durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung regen wir unseren Körper, den Geist und auch unsere Seele zur Reinigung, Erholung und Selbstheilung an. Entspannungs- und Körperübungen, Meditation und Impulse für eine gelingende und erfüllende Fastenzeit geben Gelegenheit zum Innehalten und zur Neuorientierung. Fasten kann jeder gesunde Mensch! Es ist ratsam, vor Fastenbeginn, den Hausarzt zwecks Abklärung und Unbedenklichkeit aufzusuchen.

09.02.2026

20:00 Uhr – 21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 0,00

ℹ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Basic Kochkurs – Kochen für Einsteiger

Du möchtest endlich selbst den Kochlöffel schwingen, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst? Dann ist unser Basic Kochkurs genau das Richtige für dich! In entspannter Atmosphäre lernst du die Grundlagen des Kochens. Vom richtigen Schneiden über das Würzen bis hin zum Backen. Gemeinsam bereiten wir einfache, aber leckere Gerichte zu, die du später ganz leicht erweitern und variieren kannst. Es werden regionale und saisonale Lebensmittel verarbeitet. Was erwartet dich? Grundtechniken: schnippeln, kochen, backen. Basisrezepte, die du individuell anpassen kannst. Tipps für den Einkauf und die Küchenorganisation. Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen. Der Kurs richtet sich an alle, die wenig oder keine Kocherfahrung haben und mit Freude die ersten Schritte in der Küche machen möchten. Starte deine kulinarische Reise, ganz ohne Druck, aber mit viel Geschmack!

11.02.2026

19:00 Uhr – 22:00 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt, Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 38,50

ℹ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage
3 Abende bis zum
29.04.



Coming Home

„Nach Hause kommen“ – an ein Feuer, in die Gemeinschaft von Frauen, sich austauschen, Lieder singen, sich verbinden mit dem, was uns durch das Leben trägt und uns wichtig ist.

Schwellengänge, Räuchern und Council bereiten den Boden für ehrliche Begegnungen mit uns selbst und anderen.

Wie immer gibt es Feuer, gemeinsames Singen und ehrlichen, bewertungsfreien Austausch bei einem Council.

20.02.2026
17:00 Uhr – 21:00 Uhr
draussenzeit e.V.

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven

€ 40,00

ℹ Christiane Brosat
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Von und für Frauen.
Termin 2. HJ
siehe Website





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 abzulegen. Neben viel Bewegung an der frischen Luft, Fastenkuren, Kneipp-Anwendungen, können auch ätherische Öle helfen, kraftvoll in den Frühling zu starten.

Sie haben die Eigenschaften, der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken, unsere Stimmung zu heben und uns neue Energien zu schenken.

Winterblues ade!

In diesem Workshop lassen wir unsere Nase freien Lauf und erkunden frische Düfte, die unsere Motivation, Konzentration steigern und uns unterstützen, aktiver zu werden.

Nach einer kurzen Einführung in die Aromatherapie, lassen wir unsere Riechnerven „freien Lauf“ und

kreieren die persönlichen Massage-ölmischungen. Weiterhin kreieren wir ein belebendes Duschgel.

**21.02.2026
14:30 Uhr–17:00 Uhr
Brigitte Schürkamp**

📍 Lehrer-Lämpel-Weg 23
49479 Ibbenbüren/Laggenbeck
⌚ 30,00
👤 Brigitte Schürkamp
uwe.schuerkamp@t-online.de
0545188078
Lehrer-Lämpel-Weg 23

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
In den Kosten sind enthalten:
Kursgebühr, Skript, 30 ml
Massageöl, Duschgel, kleine
Verköstigung, Getränke.

Anmeldeschluss: 14.02.2026

Bitte ein 100 ml großes
Schraubglas mitbringen.



Stromlos Tischlern – Möbel herstellen wie vor 100 Jahren

Holzverarbeitung in seiner ursprünglichen Form – fertige dein erstes „Meisterstück“

**21.02.2026 + 22.02.2026
09:00 Uhr–17:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich**

📍 Tischlerei Mobila
Magica Westerkappeln
⌚ 210,00
👤 Markus Busch
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de



Eingekocht und fermentiert: Köstliches aus dem Weckglas

Lebensmittel ganzjährig zur Verfügung zu haben – das scheint uns heute ganz selbstverständlich. Früher mussten jedoch andere Methoden genutzt werden, um Lebensmittel dauerhaft zu konservieren. Und diese gehen weit über das Einkochen von Marmelade hinaus! In diesem Kurs lernen Sie Konservierungsverfahren wie das Einkochen und Fermen-tieren kennen, um saisonal geerntete Lebensmittel auch später genießen zu können. Und, Sie werden sehen: Auch heute kann es noch Sinn ergeben, Obst und Gemüse haltbar zu machen, um neue Geschmäcker (wieder) zu entdecken!

**22.02.2026
18:00 Uhr–21:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich**

📍 Gesamtschule Lengerich
Schulküche
⌚ 33,50
👤 Lisa Althoff
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Teuto Talks

Einblicke in das Leben norddeutscher Brachvögel – Welche neuen Erkenntnisse liefert der Einsatz moderner GPS-Sender?

24.02.2026

19:00 Uhr – 20:30 Uhr

ANTL e.V.

📍 ANTL-Tenne
Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg

€ Kostenfrei

ℹ Steffen Kämpfer
umweltbildung@
antl-ev.de
05482 929295
www.antl-ev.de



Linsen, Kichererbsen und Co.–Hülsenfrüchte, die vielseitigen Allesköninger

Hülsenfrüchte sind in der Küche wahre Allesköninger: Ob in herzhaften Aufstrichen, als Salat oder Suppe oder würzigem Curry. Linsen, Bohnen, Erbsen und Co. sind vielseitig, lecker und gesund. Kleine Kraftpakete, um sich rundum wohlzufühlen.

25.02.2026

19:00 Uhr–22:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich

📍 Gesamtschule Lotte
Schulküche

€ 33,00

ℹ Jutta Gerling
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Entzündungshemmend Kochen–vegan / vegetarisch

In diesem Kurs werden einfache Gerichte vorgestellt, welche anregen sollen, auf die Zubereitungsart, Fette, Zucker und Milchprodukte in der Ernährung zu achten. Gerade für Menschen mit chronischen Krankheiten wie Arthrose, Rheuma oder Magenbeschwerden ist es essenziell, die Ernährung umzustellen – und dieser Kurs soll dies erleichtern.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12 bis 20 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Bitte einige Lebensmittelbehälter mitbringen!

26.02.2026

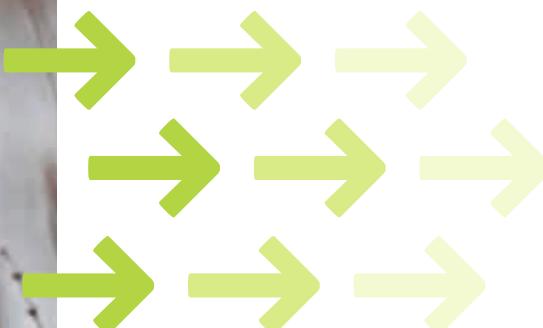
18:00 Uhr–21:45 Uhr
KulturForumSteinfurt

📍 Nikomedesschule
48565 Steinfurt-Borghorst

€ 20,00

ℹ Katarzyna Tasiemska
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Heilfasten

Fasten–heilsam für Körper, Geist und Seele

Fasten ist uns Menschen länger vertraut als das Ständig-Essen-Können. Alle Religionen kennen diese entlastende, reinigende und heilende Wirkung. Wenn wir in die Natur schauen, erkennen wir überall, dass Fasten zum Leben dazu gehört. Gemeinsam ist Fasten besser als allein. daher laden wir ein, das Fasten gemeinsam zu entdecken und sich darüber auszutauschen. Durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung regen wir unseren Körper, den Geist und auch unsere Seele zur Reinigung, Erholung und Selbstheilung an. Entspannungs- und Körperübungen, Meditation und Impulse für eine gelingende und erfüllende Fastenzeit geben Gelegenheit zum Innehalten und zur Neuorientierung. Fasten kann jeder Gesunde! Es ist ratsam, vor Fastenbeginn, den Hausarzt zwecks Abklärung und Unbedenklichkeit aufzusuchen.

28.02.2026

18:00 Uhr–19:30 Uhr
Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 44,50

ℹ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
8 Abende bis zum 07.03.2026



Klimaschutz beginnt auf dem Teller – Die Auswirkungen der Tierindustrie auf Umwelt und Klima

Wie hängen unsere Ernährung und unser Lebensstil mit dem menschen-gemachten Klimawandel zusammen? Welche Rolle spielt die Tierindustrie in der Umweltkrise – und was können wir selbst dagegen tun? In diesem interaktiven Workshop gehen wir diesen Fragen gemeinsam auf den Grund. Du erhältst einen Einblick in einen der bedeutendsten Einflussfaktoren des menschen-gemachten Klimawandels und erfährst, wie unser Umgang mit Tieren Klima und Umwelt belastet.

Was dich erwartet:

- Verständlich aufbereitete Hintergrundinfos zur Tierindustrie und ihren globalen Auswirkungen

- Raum für Diskussion, Austausch und Reflexion
- Interaktives (z.B. Gruppenarbeit und Quizfragen)
- Konkrete Ideen und Impulse, wie du im Alltag selbst aktiv werden kannst

28.02.2026

10:15 Uhr – 12:30 Uhr

Volkshochschule Lengerich

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

€ 16,00

ℹ️ Lara Axtmann
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!

MÄRZ



Eingekocht und fermentiert: Köstliches aus dem Weckglas

Lebensmittel ganzjährig zur Verfü-
gung zu haben – das scheint uns heu-
te ganz selbstverständlich. Früher
mussten jedoch andere Methoden
genutzt werden, um Lebensmittel
dauerhaft zu konservieren. Und die-
se gehen weit über das Einkochen
von Marmelade hinaus! In diesem
Kurs lernen Sie Konservierungs-
verfahren wie das Einkochen und
Fermentieren kennen, um saisonal
geerntete Lebensmittel auch später
genießen zu können. Und Sie werden
sehen: Auch heute kann es noch Sinn
ergeben, Obst und Gemüse haltbar
zu machen, um neue Geschmäcker
(wieder) zu entdecken!

03.03.2026
18:00 Uhr – 21:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich

📍 Gesamtschule Lengerich
Schulküche
€ 33,50
ℹ️ Lisa Althoff
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!





Kistengärtner 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 Be pflanzung anhand von Beetplänen.

05.03.2026

19:30 Uhr–21:45 Uhr

**Familienbildungsstätte
(FBS Rheine)**

📍 FBS Rheine
Mühlenstraße 29
48431 Rheine

€ 14,50

ℹ Christian Westkemper
info@fbs-rheine.de
05971/9882-0
www.fbs-rheine.de

Anmeldung
erforderlich!



Zukunftskompetenzen – Future Skills – für unsere Welt der Zukunft. Welche Kompetenzen brauchen wir heute für ein gutes Morgen?

Was genau ist eigentlich mit „Zukunftskompetenzen“ oder „Future Skills“ gemeint? Wie können wir als Menschen in einer Welt wirksam sein, die möglicherweise von Robotern, künstlicher Intelligenz und Fake News geprägt sein wird und sich immer rasanter verändert? Welche Möglichkeiten haben wir, Schritt zu halten und unsere Welt der Zukunft positiv zu gestalten? Um diese und weitere Fragen dreht sich der interaktive Vortrag von Dr. Vera Gehrs, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule Osnabrück und Expertin für Future Skills. Ausgangspunkt wird die Vorstellung unterschiedlicher Zukunftsszenarien sein – das sind Ideen über mögliche Zukünfte, die sich aus bisherigen Entwicklungen und so genannten „Megatrends“ ableiten lassen. Die Teilnehmenden sind herzlich ein

geladen, sich auf diese spannende Beschäftigung mit verschiedenen, mehr oder weniger wünschenswerten Zukünften einzulassen, und auch ihre eigene Vorstellungskraft zu nutzen, um eigene Ideen von Zukunft zu entwickeln.



05.03.2026
18:20 Uhr–20:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich

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

€ 10,00

ℹ Dr. Vera Gehrs
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Vorgartengestaltung - artenreich und pflegeleicht, statt Beton und Schotter

In diesem Kurs erfahren Sie, wie pflegeleicht ein artenreicher Vorgarten ohne Schotter und Beton sein kann.

10.03.2026
19:00 Uhr–20:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich

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

€ 10,00

ℹ Petra M. Bloom
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Erste Hilfe Outdoor

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die beruflich oder privat viel in freier Natur unterwegs sind, auch da, wo der Rettungsdienst nicht sofort vor Ort sein kann.

In Theorie und Praxis geht es um das 1x1 der Ersten Hilfe in Outdoor-Situationen: Wie verhalte ich mich richtig bei Unfällen und Verletzungen in nicht urbanen Umgebungen?

Seminardurchführung inkl. Demonstrations- und Übungsmaterialien. Realistische Notfalldarstellungen im Gelände.

14.03.2026 + 15.03.2026
11:00 Uhr–16:00 Uhr
draussenzeit e.V.

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven

€ 123,45

ℹ draussenzeit Team
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Kosten bzw. Ausgleich siehe



Veganes Ostern

Ostern ist eine Zeit der Familie und vor allem des leckeren Essens! Vom Oster-Brunch bis zum Abendbrot stellen wir pflanzliche Alternativen vor, womit ihr euch die Bäuche mit euren Liebsten vollschlagen könnt!

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12 bis 20 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Bitte einige Lebensmittelbehälter mitbringen!

18.03.2026

18:00 Uhr–22:00 Uhr
KulturForumSteinfurtr

📍 Nikomedesschule
48565 Steinfurt-Borghorst

€ 20,00

ℹ Katarzyna Tasiemska
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Dungäferkurs

Dungäfer stellen neben den Bestäubern eine der wichtigsten Ökosystemdienstleister unseres Planeten dar. Leider sind sie als ökologische Gilde am stärksten vom Artenverlust betroffen. Lernen Sie diese farben- und formenvielfältige Gruppe an Insekten näher kennen, denn nur was man kennt, kann man auch schützen. Wir wollen Ihnen die Ökologie und Biologie der Tiere näherbringen und Sie in die Bestimmung unserer heimischen Arten einführen.

20.03.2026 22.03.2026

12:30 Uhr–14:30 Uhr
LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

📍 Bergstraße 1, 49509 Recke

€ 109,50

ℹ P. Urban, Bielefeld, W. Rowold, Marienmünster, F. Pfeifer, NL-Losser
servicebuero.naturkundemuseum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Eine Anmeldung ist ab Mitte Januar 2026 möglich unter:
<https://shop.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/#/exhibition/67>





Bienenkurs für Einsteiger

Für unsere Kleinod-Farmer, aber auch für alle anderen mit Lust und Interesse wird es 2026 wieder einen sehr praxisnahen Einstiegskurs zum Thema Bienen und Imkern geben. Zusammen lernen wir über ein gesamtes Bienenjahr alle notwendigen Arbeiten rund um die Bienen in Theorie und Praxis kennen. Hierfür sind von März bis September insgesamt 7 Termine vorgesehen.

Samstags machen wir ab 10 Uhr zunächst einen Theorieteil, bevor wir dann alle zusammen bis ca. 16 Uhr an den Bienenvölkern arbeiten.

Sa. 21.03.2026:
Bienenvölker auswintern
und allgemeine Bienenkunde

Sa. 09.05.2026:
Schwarmverhalten und
Honig- und Trachtkunde

Sa. 30.05.2026:
Fühjahrshonigernte und
weitere Bienenprodukte

Sa. 13.06.2026:
Ableger bilden und
Bienenvermehrung

Sa. 27.06.2026:
Sommerhonigernte und Honig-
verkostung mit gemütlichen
Grillen nach dem Kurs

Sa. 04.07.2026:
Varroabehandlung und
weitere Bienenkrankheiten

Sa. 19.09.2026:
Einfütterung und
Wintervorbereitungen

21.03.2026 bis 19.09.2026
10 Uhr–16 Uhr | Kleinod-Farm

📍 Kleinod-Farm
Maestruper Str. 5
48268 Greven
🕒 190,00
👤 Jens Heitmann
Jens.Heitmann@Kleinod-Farm.de
017656847393
www.Kleinod-Farm.de

Anmeldung erforderlich!



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. 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. Nebenbei bereiten Sie Ihren eigenen Stremellachs unter Anleitung des Dozenten vom Einlegen des Fischs bis zur Veredelung zu. Die Gewürze werden gestellt. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über den Lachs. Wussten Sie zum Beispiel, dass in Kanada weißer und roter Lachs gefangen wird und worin der Unterschied liegt? Nach dem Räuchern wird der Fisch natürlich verköstigt. Guten Appetit! Die Lebensmittelumlage beträgt 13,- EUR und ist in der Kursgebühr enthalten. Begleitende Unterlagen können Sie gegen einen Kostenbeitrag von 4,- EUR über den Dozenten erhalten.

21.03.2026
09:30 Uhr–13:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich

📍 Volkshochschule Lengerich
Innenhof

€ 46,00

👤 Klaus-Peter Lutterbeck
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!





Stromlos Tischlern-Möbel herstellen wie vor 100 Jahren

Holzverarbeitung in seiner ursprünglichen Form – fertige dein erstes „Meisterstück“

**21.03.2026 + 22.03.2026
09:00 Uhr–17:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich**

- 📍 Tischlerei Mobila Magica Westerkappeln
- ⌚ 210,00
- 👤 Markus Busch
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Trüffelanbau in unserer Region - Bodenkunde

Trüffel gelten als die Königinnen der Pilze – edel, geheimnisvoll und von besonderem Aroma. Doch bevor sie angebaut werden können, braucht es die richtige Grundlage: den passenden Boden. In diesem Kurs erfährst du, welche Böden sich für den Trüffelanbau eignen, warum manche Böden ungeeignet sind und wie man die Voraussetzungen im eigenen Garten oder auf einer Fläche verbessert. Schritt für Schritt lernst du, welche Rolle pH-Wert, Kalkgehalt, Struktur und Standort spielen. Zudem erhältst du praktische Tipps zur Bodenvorbereitung und zu Methoden, mit denen sich ein Boden für den Trüffelanbau optimieren lässt. Ob Hobbygärtner oder Landwirt – der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen, damit du einschätzen kannst, ob und wie das eigene Trüffelprojekt Wirklichkeit werden kann. Zunächst gibt es vielfältige Informationen und Erfahrungsberichte und danach gehen wir nach draußen und schauen uns Böden an.

**21.03.2026
10:00 Uhr–13:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich**

- 📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106 49525 Lengerich
- ⌚ 31,00
- 👤 Tassilo Pöter
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Naturkosmetik selbst herstellen

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie ganz einfach Kosmetik zu Hause selbst herstellen können. Sie sparen dabei nicht nur den Verpackungsmüll, sondern Sie wissen am Ende genau, was in Ihrer Kosmetik enthalten ist. Alle Inhaltsstoffe, die wir verwenden werden, sind in Bioqualität. Wir stellen gemeinsam einen Lippenpflegestift (optional mit Farbe), eine Handcreme und ein Badesalz her. Materialkosten in Höhe von 10,- EUR sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

**22.03.2026
10:00 Uhr–13:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich**

- 📍 Schulküche
Gesamtschule Lengerich
- ⌚ 31,00
- 👤 Madina Gisko
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!





Gemäßiges Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen

Mit Beendigung der Karnevalstage, und zu Beginn der 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 kann als „Frühjahrsputz“ für den Körper genau der richtige Start in eine Ernährungsumstellung sein. Das gemäßigte Fasten nach Hildegard ist ein Teilstundenfasten, und lässt sich somit auch in den Alltag, und im Arbeitsleben umsetzen – und führt nicht zu Hungerkrisen. Es gilt als ein Universalheilmittel für ein sinnvolles Leben. Die zwei Kursabende umfassen zum einen die theoretischen Grundkenntnisse über das Dinkelfasten, als auch die 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!

24.03.2026

18:30 Uhr – 21:15 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 59,50

ℹ️ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de

02552 93550

www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage



Vegetarische und vegane Küche

Haben Sie Lust, auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu gehen und sich inspirieren zu lassen? Egal ob Sie Kochanfängerinnen und -anfänger sind, leidenschaftlich vegetarisch, vegan oder einfach neugierig – Gemüse, Hülsenfrüchte und Co. lassen sich vielfältig zubereiten, sind gesund, reichhaltig und richtig lecker. Erleben Sie kulinarische Vielfalt für alle Sinne und bereiten Sie ein raffiniertes Menü zu!

24.03.2026

17:30 Uhr – 20:30 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Gesamtschule Tecklenburg
Schulküche

€ 33,50

ℹ️ Lisa Althoff
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Teuto Talks

Amphibien im Naturschutzgebiet Heiliges Meer – Leben im Wasser und an Land

24.03.2026

19:00 Uhr – 20:30 Uhr

ANTL e.V.

📍 ANTL-Tenne
Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg

€ Kostenfrei

ℹ️ Dr. Andreas Kronshage
umweltbildung@antl-ev.de
05482 929295
www.antl-ev.de



Ostermenü

Frische regionale Frühlingsgemüse, aromatische Kräuter und kreative Ideen. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein mehrgängiges Ostermenü zu, das Lust auf ein genussvolles Familienfest macht. Ob als festlicher Auftakt zu den Feiertagen oder einfach als Inspiration für die Frühlingsküche: Wir kombinieren leichte, saisonale Zutaten zu einem besonderen Menü, dass nicht nur schmeckt, sondern auch Freude macht. Gemeinsam kochen, genießen und kreativ sein. Für alle, die Ostern kulinarisch feiern möchten!

**25.03.2026
18:30 Uhr-
22:15 Uhr
Familienbil-
dungsstätte
Steinfurt**

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 17,50

ℹ Familienbildungs-
stätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage



Heilpflanzenwanderung in Tecklenburg: „Frühjahrskur“

Eine Heilpflanzenwanderung zur Frühjahrskur ist eine großartige Möglichkeit, die Natur zu genießen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Im Frühling sprießen viele Wildkräuter, die sich hervorragend für eine Entschlackungs- und Entgiftungskur eignen.

Eine Frühjahrskur mit Heilpflanzen ist eine traditionelle Methode, den Körper zu entgiften und zu entschlacken, um fit und vital in den Frühling zu starten. Im Frühling sind viele Wildkräuter reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die den Stoffwechsel anregen und die Ausscheidung von Giftstoffen fördern.

Sie lernen Pflanzen kennen die sich für eine Frühjahrskur eignen, deren Heilwirkungen und viele Anwendungsmöglichkeiten. In der Praxisseinheit wird die Zubereitung von Teemischungen, Tinkturen oder z.B. ein Detox-Massageöl, welches den Stoffwechsel anregt, vorgestellt.

Mit einer Verköstigung und „Tee-Tasting“ lassen wir die Veranstaltung ausklingen.

Teilnahmebeitrag: 13 €, zzgl. 10 € für Auslagen

**27.03.2026
15:00 Uhr-18:00 Uhr
ANTL e.V.**

📍 Naturschutzzentrum Sägemühle
ANTL e.V., Bahnhofstr. 73
49545 Tecklenburg

€ 13,00

ℹ Brigitte Schürkamp
umweltbildung@antl-ev.de
05482929295
antl-ev.de

Anmeldung erforderlich!





Coming Home

„Nach Hause kommen“ – an ein Feuer, in die Gemeinschaft von Frauen, sich austauschen, Lieder singen, sich verbinden mit dem, was uns durch das Leben trägt und uns wichtig ist.

Schwellengänge, Räuchern und Council bereiten den Boden für ehrliche Begegnungen mit uns selbst und anderen.

Wie immer gibt es Feuer, gemeinsames Singen und ehrlichen, bewertungsfreien Austausch bei einem Council.

27.03.2026

17:00 Uhr–21:00 Uhr
draussenzeit e.V.

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven

€ 40,00

👤 Christiane Brosat
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Von und für Frauen.
Termin 2. HJ
siehe Website



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.

30.03.2026

10:00 Uhr–12:15 Uhr
Volkshochschule Lengerich

📍 Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
(Naturschutzzentrum Sägemühle)

€ 15,00

👤 Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de
Anmeldung erforderlich!



Besuch bei den Lämmern und Filz-Aktion – ein Familienprogramm

Jedes Frühjahr steht die Schafherde der Bentheimer Landschafe 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. Im Anschluss werden im Naturschutzzentrum wir aus bunter Wolle kleine Kunstwerke zaubern. Diese darf ihr natürlich mit nach Hause nehmen. Das Angebot richtet sich an die gesamte Familie. Teilnehmen können Kindergarten- und Grundschulkinder, aber auch ältere Kinder sind gerne eingeladen. Treffpunkt ist am Stall: An den Herkensteinen 2, 49545 Tecklenburg. Anschließend fahren wir mit den eigenen Autos zum Naturschutzzentrum Sägemühle: Bahnhofstraße 73, 49545 Tecklenburg. Wir empfehlen, Fahrgemeinschaften zu bilden, sollten Sie mit mehreren Personen am Angebot teilnehmen.

30.03.2026

14:45 Uhr–17:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich

📍 Tecklenburg & Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
(Naturschutzzentrum Sägemühle)

€ 15,00

👤 Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Wasserforschende – Erlebnisworkshop für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

Mit Gummistiefeln und Keschern ausgerüstet erforschen wir den Mühlenbach. Geheimnisvolle Lebewesen erwarten uns dort. Wesen, die übers Wasser laufen, Tauchkünstler und gefräßige Raubtiere. Lasst uns gemeinsam in die Welt dieser faszinierenden Wassertiere eintauchen und sie einmal genauer unter die Lupe nehmen. Treffpunkt ist das Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73, in Tecklenburg. Bringt bitte Gummistiefel, Wechselschuhe und Wechselsocken mit, wasserfeste Kleidung und eine Kleinigkeit für ein Picknick zwischendurch!

31.03.2026

09:00 Uhr–11:15 Uhr
Volkshochschule Lengerich

📍 Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
(Naturschutzzentrum Sägemühle)

€ 15,00

👤 Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!

WILDFREI



Osterferienbetreuung im Wildniscamp

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 Draußenzzeit-Camp blühen Kinder auf!

Unsere Ferienbetreuungen im Wildniscamp sind für Kinder im Grundschulalter.

Neben Spiel und Spaß auf der Wiese und im Wald gibt es immer auch ein spannendes Naturthema zu dem die Kinder spielerisch forschen und lernen können.

So verbringen die Kinder schöne Ferientage in Gemeinschaft, mit viel Bewegung und Naturverbindung.

**07.04.2026 bis 10.04.2026
09:00 Uhr–14:00 Uhr
draussenzeit e.V.**

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven

€ 130,00

ℹ️ draussenzeit Team
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung
erforderlich!

Weitere Informationen:
Für Kinder im Grundschulalter. Jeweils
von 09.00–14.00 Uhr.



Kaffee-Seminar: Genussreise ins Land des Kaffees/Fairtrade

Sicherlich wissen Sie bereits sehr viel über Kaffee, jedoch möchten wir Ihr Wissen vertiefen und laden Sie hiermit zu einer „Genussreise“ ins Land des Kaffees ein.

**08.04.2026
17:00 Uhr–19:00 Uhr
KulturForumSteinfurt**

📍 Kater GmbH
Meteler Stiege 52
48565 Steinfurt

€ 9,00

ℹ️ Dieter Kater
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Vielfalt und Ökologie mikroskopischer Kleinstlebewesen

Der Kurs bietet eine Einführung in die Probennahme, das Beobachten und Bestimmen von mikroskopischen Kleinstlebewesen im Umfeld des Heiligen Meer. Der Schwerpunkt liegt auf verschiedenen Algen- und Einzellergruppen, jedoch werden auch mikroskopische Tiere (zum Beispiel Räderthiere, Krebstiere) und Bakterien behandelt. Damit erlangen die Teilnehmenden faszinierende Einblicke in die Vielfalt mikroskopischer Lebensformen und erlernen, die im Gebiet aufzufindenden Organismengruppen einzuordnen. Gemeinsam wird auch die Evolution, Ökologie und spezielle Anpassungen der Kleinstlebewesen an ihren Lebensraum erarbeitet. Bootsfahrten und Messungen wasserchemischer Parameter geben zudem Einblicke in die Funktionsweise der heimischen Gewässer.

**08.04.2026 bis 12.04.2026
12:30 Uhr–14:30 Uhr
LWL-Bildungs- und Forschungs-
zentrum Heiliges Meer**

📍 Bergstraße 1
49509 Recke

€ 208,50

ℹ️ Prof. Dr. S. Hess, Darmstadt
servicebuero.naturkundemuse
m@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Anmeldung ab Mitte Januar 2026
möglich unter: <https://shop.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/#/exhibition/67>



Jahreszeitenküche – Sommer

Genießen Sie die Vielfalt der Sommerküche mit leichten Gerichten aus regionalen und saisonalen Zutaten, die auch an heißen Tagen nicht zu schwer im Magen liegen. Heimisches Obst und Gemüse sowie ein gutes Stück Fleisch oder Fisch und aromatische Kräuter genießen Sie den Sommer mit besten Lebensmitteln und wunderbaren Rezepten.

14.04.2026 12.06.2026

18:30 Uhr – 21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 14,50

Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage



Frühling 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 geerdet stimmen wir uns auf einen entspannten Abend ein. Das Angebot findet grundsätzlich auch bei Regen statt. Veranstaltungsort ist der „Grüne Raum“ im Skulpturenpark. Treffpunkt am ersten Tag ist der Parkplatz „Skulpturenpark“ Am Kleeberg 10 Lengerich. Mittlerweile fallen hier Parkgebühren an. Geschlossen geht die Gruppe dann gemeinsam zum „Grünen Raum“ im Skulpturenpark. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.

15.04.2026

18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Lengerich, Parkplatz
Am Skulpturenpark
€ 21,00
👤 Cordelia Schreiber
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Drei Termine



Curry up! – Veganer Curry-Genuss

Lust auf ein Geschmackserlebnis, das ganz ohne tierische Produkte auskommt aber dafür umso reicher an Aromen ist? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige! Was Sie erwarten: In diesem Kurs tauchen wir ein in die bunte Welt der Currys. Wir lernen, wie wir aus frischen, pflanzlichen Zutaten und aromatischen Gewürzen vielfältige, nahrhafte und köstliche Currygerichte zaubern können.

17.04.2026

18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 ehem. Hauptschule, Küche
Jahnstr. 5, Ladbergen
€ 33,50
👤 Julia Mitschke
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Hühnerhaltung für Einsteiger

Sie wollten schon immer einmal Eier von eigenen Hühnern 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!

18.04.2026

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Kleinod-Farm

📍 Kleinod-Farm
Maestruper Str. 5
in 48268 Greven
€ 50,00
👤 Jens Heitmann
Jens.Heitmann@Kleinod-Farm.de
www.Kleinod-Farm.de

Anmeldung erforderlich!





Finanzplanung und finanzielle Sicherheit – Nachhaltig möglich?

Wie gelingt finanzielles Wachstum ohne schlechtes Gewissen? Dieser Vortrag führt Sie durch die verschiedenen Anlagemöglichkeiten des Finanzsektors mit einem besonderen Fokus auf nachhaltiges Investieren. Sie erhalten praxisnahe Einblicke in die persönliche

finanzielle Reise des Referenten – von den ersten Schritten des Lernens aus Podcasts und ersten Aktivitäten an der Börse bis zur Umsetzung der eigenen Strategie, die langfristige finanzielle Sicherheit ermöglicht. Ein zentraler Bestandteil ist das Mehrkontenmodell, mit dem sich Budgets sinnvoll aufteilen lassen: Vom Notgroschen über Bildungsausgaben bis hin zum „Ich gönn mir“-Konto und dem Investmentkonto. Besonders wichtig dabei: die Pay-Yourself-First-Methode, die dafür sorgt, dass finanzielles Wachstum langfristig gelingt. Doch wie gut sind die Möglichkeiten des nachhaltigen Investierens wirklich? Viele ETFs, Aktienfonds und Tagesgeldkonten werben mit grünen Siegeln und ethischen Versprechen – aber was steckt tatsächlich dahinter?

**21.04.2026
18:30 Uhr - 20:45 Uhr
Volkshochschule Lengerich**

- 📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106
49525 Lengerich
- ⌚ 16,00
- 👤 Wilhelm Hiemstra
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de
- Anmeldung erforderlich!



Welt Tai Chi und Qi Gong Tag im „Grünen Raum“

Am letzten Samstag im April wird seit 1998 der Welt Tai-Chi und Qi Gong Tag begangen, auch bekannt unter dem Motto „Eine Welt – Ein Atem“. Überall auf der Welt üben um 10.00 Uhr Ortszeit Menschen Tai-Chi und Qi Gong, so dass ein Band um die Erde geknüpft wird von praktizierenden Menschen. Wir werden uns mit dieser Vorstellung mit den anderen Übenden verbinden und die positiven gesundheitlichen Vorteile der traditionellen chinesischen Bewegungskünste erleben. Der Schwerpunkt liegt auf Qi Gong Übungen, die ohne Vorkenntnisse mitgemacht werden können. Je nach Vorkenntnissen, können Teile der Kurzen Form nach Cheng Man Ching auf jeden Fall im Anschluss an die Stunde gelaufen werden. Treffpunkt ist am Parkplatz „Skulpturenpark“ Am Kleeberg 10 Lengerich. Mittlerweile fallen hier Parkgebühren an. Geschlossen geht die Gruppe dann gemeinsam zum „Grünen Raum“ im Skulpturenpark. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.

**25.04.2026
10:00 Uhr-11:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich**

- 📍 Lengerich, Parkplatz Am Skulpturenpark
- ⌚ 7,00
- 👤 Cordelia Schreiber
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de
- Anmeldung erforderlich!



Auszeit Tag für Frauen

Wer bin ich, wenn alle Rollen von mir abfallen?

Gönn dir einen Tag nur für dich – fern vom Alltag, mitten in der Natur. Um durchzutragen, loszulassen und dich selbst neu zu entdecken.

Lass dich von der Natur tragen, atme tief durch, spüre den Boden unter deinen Füßen und entdecke, wer du bist, wenn Erwartungen und Verpflichtungen leise werden.

Gemeinsam, aber doch ganz bei dir, erlebst du:

- Achtsame Naturerfahrungen
- Impulse aus der Prozessbegleitung
- Zeit zum Loslassen, Kraft schöpfen und neu Ausrichten
- Ein Tag, der dich zurück zu dir selbst führt – sanft, stärkend und frei.

**26.04.2026
10:00 Uhr-16:30 Uhr
draussenzeit e.V.**

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven

⌚ 95,00

👤 Anni Szebresny und
Sonja Wollert
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Im Beitrag ist eine warme Suppe zum Mittag inklusive. Von und für Frauen.



Berufliche Weiterbildung: „Naturver- bundene Prozessbegleitung“

Lebensübergänge und Prozesse gestalten – mit ritueller Naturarbeit.

Übergänge gehören zum Leben: Abschiede, Neubeginne, innere Wandlungsphasen. Oft spüren wir, dass etwas Altes nicht mehr passt, während das Neue noch nicht ganz sichtbar ist. Rituell Naturarbeit bietet einen geschützten Raum, um diese Schwellen bewusst zu durchschreiten.

In der Begegnung mit der Natur verfeinert sich deine Wahrnehmung – äußerlich wie innerlich. Der Wald, der Fluss, die Stille oder das wechselnde Wetter werden zu Spiegeln deiner eigenen Prozesse. Sie helfen dir, innere Klarheit zu finden, dein Nervensystem zu regulieren und mutig Schritte in eine neue Lebensphase zu setzen.

Durch rituelle Elemente, strukturierte Abläufe und achtsame Begleitung wird die Weiterbildung zu einem Lern- und Erfahrungsraum: für Orientierung, für Integration



und für einen kraftvollen Umgang mit Gefühlen und Veränderung. So entsteht ein Weg, der nicht nur begleitet, sondern echte Verwandlung ermöglicht.

**29.04.2026 11.04.2027
draussenzeit e.v.**

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven

✉️ siehe unten

ⓘ Christiane Brosat und
Stefanie Blankenburg
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
einjährige, berufsbegleitende
Weiterbildung in 5 Modulen.
Fairer, skalierender Beitrag von
1.990 bis 2.880€, zzgl. 750€
Unterkunft und Verpflegung.



Amphibienkurs – Methoden der Feldherpetologie

Ein Kurs in Zusammenarbeit mit dem
Arbeitskreis Amphibien und Reptili-
en Nordrhein-Westfalen

Der Kurs bietet eine Einführung in die Biologie, Ökologie und Bestimmung der heimischen Amphibien. Praxis- und planungsrelevante Methoden der qualitativen und quantitativen Kartierung und Erfassung werden vorgestellt, zum Beispiel der Einsatz von Wasserfallen. Behandelt werden auch Gefährdungsursachen und Schutzmaßnahmen für Laichgewässer und Jahreslebensräume. Ziele der Exkursionen sind unterschiedliche Lebensräume, unter anderem in der näheren Umgebung des Naturschutzgebietes wie Moore, Quellen, Feuchtwiesen und verschiedene Gewässertypen. Kartierungs- und Fangmaterialien sowie relevante Literatur werden vorgestellt.

**04.05.2026
bis 07.05.2026
14:30 Uhr – 12:30 Uhr
LWL-Bildungs- und
Forschungszentrum
Heiliges Meer**

📍 Bergstraße 1
49509 Recke

✉️ 195,66

ⓘ Dr. A. Kronshage, Recke, L.
Gemeinhardt, Bottrop und M.
Schlüpmann, Hagen

servicebuero.naturkundemuseum@
lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Eine Anmeldung ist ab Mitte
Januar 2026 möglich unter:
<https://shop.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/#/exhibition/67>



Junge Wilde – kochen mit Wildkräutern

Die ersten Frühlingswildkräuter sind da! Die früh sprießenden wilden Kräuter, Blätter und ersten Blüten von Bärlauch, Giersch, Brennnessel und Gundermann bereichern unsere Küche mit ihrer Frische und ihren Aromen. Aus diesen Kräutern bereiten wir dann ein leckeres und gesundes Frühlingsmenü zu. Unsere „jungen Wilden“ lassen „Unkraut“ zu einer Delikatesse werden und laden zum Genießen und Nachkochen ein.

06.05.2026

18:30 Uhr–21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 14,50

ℹ️ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage



Mutter-Kind-Wildniswochenende

Ob alleinerziehend oder nicht – der Alltag mit Kindern wird oft von organisatorischen Notwendigkeiten dominiert.

An diesem Wochenende werden wir die Mühlen des Alltags stoppen und Raum geben für Qualitätszeit und Beziehung miteinander.

Wir sind das ganze Wochenende draußen, werden lecker und gesund gekocht, genießen die Natur und tanken auf.

Tagsüber gibt es wildnispädagogische Workshops für Mutter und Kind, für die Kinder viel Zeit um den Wald zu erkunden und für die Mütter Gelegenheit zu Austausch, Inspiration und Reflexion. Übernachtet wird in eigenen Zelten

08.05.2026 bis 10.05.2026

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven

ℹ️ siehe unten

ℹ️ asb Münster e.V.
www.asbb.ms

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Kosten: Erwachsene 180€,
Kinder 110€. Für Mütter und
ihre Kinder ab 5 Jahren – insbesondere für Alleinerziehende!



Kräuterwanderung: „Fit in den Frühling“

Im Frühling hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Kräutern für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur 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. Bitte beachten Sie, dass der Parkplatz am Skulpturenpark gebührenpflichtig ist.

09.05.2026

09:30 Uhr–12:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich

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

€ 21,00

ℹ️ Renate Brüwer
info@vhs-lengerich.de
05481 93880:
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Kosten: Erwachsene 235€,
Kinder 130€. Für Väter und
ihre Kinder ab 5 Jahren.



Vater-Kind-Wildniswochenende

Die Kommunikation zwischen Männern und ihren Kindern folgt eigenen Strukturen und Regeln. An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit dafür, stärken unsere Bande und schaffen Erlebnisse, die verbinden.

Wir verbringen das Wochenende im Wildniscamp, in der Natur, umgeben von Wald und Wiesen. Übernachtet wird in eigenen Zelten. Die Tage strukturieren sich durch die Erfordernisse des Camplebens: Gemeinsamer Tagesbeginn und Abschluss, Wasser holen, Brennholz bereiten, Kochen, Mahlzeiten zubereiten...

Zwischendurch ist viel Gelegenheit, sich mit dem Draußenleben zu beschäftigen und mit Spiel und Spaß viele nützliche und spannende Dinge zu erfahren. Die konkreten thematischen Inhalte variieren von Camp zu Camp, haben aber alle das Draußenleben und die Rückverbindung zur Natur im Fokus.

14.05.2026 bis 17.05.2026

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Str. 103
48268 Greven

ℹ️ siehe unten

ℹ️ asb Münster e.V.
www.asbb.ms

Anmeldung erforderlich!





Vegan vibes

Lasst uns eintauchen in die Welt der veganen Küche und deren Aromen, Gewürze, Kräuter und Co. Wir entdecken gemeinsam neue sowie altbewährte Gerichte und die unterschiedlichen Geschmackswelten rund um den Globus. Neu interpretiert mit dem pflanzlichen Twist.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12 bis 20 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Bitte einige Lebensmittelbehälter mitbringen!

16.05.2026

18:00 Uhr – 21:45 Uhr

KulturForumSteinfurt

📍 Nikomedesschule,
48565 Steinfurt-Borghorst

€ 20,00

ⓘ Katarzyna Tasiemska
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforum-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Blütenkochkurs: Das besondere Menü aus dem Garten

Wenn wir von Blumen und Blüten sprechen, denken die Menschen zuerst an die Blumenpracht im Garten oder an einen schönen Strauß in der Vase. In diesem Kurs werden Sie eingeladen, diese Fülle der Blüten, den betörenden Duft der Natur und die Außergewöhnlichkeit des Geschmacks auf den Teller zu bringen. Ob Veilchen, Rosen, Lavendel oder Nelken, die Blütenküche ist keine neue Modeerscheinung sondern eine jahrhundertalte kulinarische Tradition. Diese wird Ihnen diesem Kochkurs näher gebracht. Beim anschließenden gemeinsamen Essen des 3-Gang-Menüs besteht die Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen.

18.05.2026

18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Gesamtschule Westerkappeln,
Schulküche
€ 33,50
 ⓘ Jana Beckert
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Spargelvielfalt – grün und weiß

Spargelzeit ist Genusszeit! In diesem Kurs dreht sich alles um das edle Frühlingsgemüse. Ob klassisch weiß oder aromatisch grün, wir entdecken gemeinsam neue und besondere Rezepte rund um den Spargel. Freuen Sie sich auf kreative Zubereitungen, überraschende Kombinationen und raffinierte Ideen, die Lust aufs Nachkochen machen. Gemeinsam schnippeln, brutzeln, probieren und genießen, mit Spaß und in geselliger Runde!

14.04.2026

18:30 Uhr – 22:15 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 17,50

ⓘ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage



vegetarisch lecker unterwegs

Der Sommer steht vor der Tür und bietet uns einen reich gedeckten Tisch. Kochen und genießen sie in geselliger Runde ein leckeres vegetarisches Sommermenü.

21.05.2026

18:30 Uhr – 21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 14,50

ⓘ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage





Gräserkurs

Der Kurs vermittelt sowohl für Anfängerinnen und Anfänger wie für Fortgeschrittene eine Einführung in die Süß- und Sauergräser (Poaceae und Cyperaceae) sowie in die Familie der Binsen (Juncaceae). Im Mittelpunkt steht die Anleitung zum sicheren Bestimmen der im NSG Heiliges Meer und seiner Umgebung vorkommenden Arten an Hand praktischer Übungen von selbst gesammeltem Material. Dabei wird sowohl das Erkennen blühender wie auch nicht blühender Exemplare gezeigt. Ergänzend werden Vorträge über Bau und Systematik der Arten sowie Exkursionen zur ökologisch-pflanzensoziologischen Bindung durchgeführt.

22.05.2026 bis 24.05.2026

10:00 Uhr–12:30 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

📍 Bergstraße 1,
49509 Recke

€ 152,86

ⓘ Dr. B. Linnemann,
Drensteinfurt-Rinkerode,
T. Seiboth, Münster
servicebuero.naturkunde-
museum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Eine Anmeldung ist ab Mitte Januar 2026 möglich unter:
<https://shop.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/#/exhibition/67>



Vegetarisch lecker unterwegs

Der Sommer steht vor der Tür und bietet uns einen reich gedeckten Tisch. Kochen und genießen sie in geselliger Runde ein leckeres vegetarisches Sommermenü.

27.05.2026

18:30 Uhr–21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 14,50

ⓘ Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage

JUNI



Lust auf Genuss: Spargel trifft Erdbeere

Frühling auf dem Teller. Wenn knackiger Spargel auf süße Erdbeeren trifft, entsteht ein kulinarisches Liebesduett voller Farbe, Frische und Leichtigkeit. In diesem Kochkurs entdecken wir gemeinsam, wie vielseitig diese beiden saisonalen Stars kombiniert werden können – von herhaft bis süß, von klassisch bis überraschend neu.

Gemeinsam bereiten wir ein Frühlingsmenü zu, das nicht nur optisch begeistert, sondern auch geschmacklich verführt. Du lernst, wie du mit Aromen, Texturen und Gewürzen spielst, um einfache Zutaten in kreative Genussmomente zu verwandeln.

Menü: Pouladenbrust gefüllt mit frischen orientalischen Aromen, Orangen-Hollandaise und Spargel Ragout im Kräuter-Pfannkuchen,



Spargel-Prosciutto-Bündel
mit Zitronen-Walnuss-Öl, Parmesan und Erdbeer-Tomaten-Salat, Rosmarinspieße mit Erdbeeren und Seeteufel, Erdbeertrifles.

Die Kursgebühr in Höhe von 20,00 € entrichten Sie bei der Kursleitung. Anmeldeschluss: 3 Tage vor Beginn des Kochkurses.

07.06.2026

11:00 Uhr–14:00 Uhr

KulturForumSteinfurt

📍 Nikomedesschule,
48565 Steinfurt-Borghorst

€ 20,00

ⓘ Elke Schmitz
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Jahreszeitenküche – Sommer

Genießen sie die Vielfalt der Sommerküche mit leichten Gerichten aus regionalen und saisonalen Zutaten, die auch an heißen Tagen nicht zu schwer im Magen liegen. Heimisches Obst und Gemüse sowie ein gutes Stück Fleisch oder Fisch und aromatische Kräuter–genießen sie den Sommer mit besten Lebensmitteln und wunderbaren Rezepten.

12.06.2026

18:30 Uhr – 21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 14,50

Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage



Mittags genießen – Kochtreff mit Herz und Heimat

Frisch gekocht – gemeinsam gegessen – mit Zutaten aus der Region und Rezepten der Saison. Unser Kochtreff lädt alle ein, die Lust auf gutes Essen und nette Gesellschaft haben. In entspannter Runde bereiten wir gemeinsam ein leckeres Mittagessen zu – mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten. Ob vertraute Klassiker oder neue Ideen: Beim gemeinsamen Kochen entstehen nicht nur köstliche Gerichte, sondern auch schöne Gespräche und neue Kontakte. Ein genussvoller Mittag, der verbindet – seien sie dabei!

12.06.2026

10:30 Uhr – 12:45 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 Kochstudio der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 13,00

Familienbildungsstätte Steinfurt
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
+ Lebensmittelumlage



Der Wald ist eine Apotheke – Heilpflanzenwanderung, Teil I.

Unsere Wälder sind reich an natürlichen Schätzen mit heilenden Eigenschaften.

Schon die Jäger und Sammler kannten Pflanzen gegen Entzündungen, Prellungen und Vergiftungen. Intuitiv wussten unsere Vorfahren, was Ihnen guttut. Ein großer Teil der Sträucher, Kräuter und Bäume in den heimischen Wäldern wird seit Jahrtausenden für Heilzwecke genutzt.

Bekannt sind die ätherischen Öle der Nadelbäume, die das Immunsystem stärken, gegen psychische Stressbelastungen helfen und vor chronischen Krankheiten schützen können.

Auf dieser Wanderung erfahren sie Wissenswertes über die Heilpflanzen, die am Waldrand und im Wald gedeihen. Welche Möglichkeiten es gibt, die Hausapotheke mit einfachen Heilmitteln zu bereichern.

Nach dem Motto „Ein Spaziergang im Wald ist wie eine Medizin“.

In einer Praxiseinheit stellen wir Tinkturen und ein Peeling für die Füße her.

In dem 2. Teil – Waldapotheke, am 12.09.2026, verarbeiten wir Pflanzeiteile zu Heilmitteln.



3 GEWISSENHAFT

13.06.2026

14:00 Uhr – 17:30 Uhr

**Heilpflanzenexpertin
Brigitte Schürkamp**

📍 Wanderparkplatz am Nassen Dreieck, Am Steinbruch,
48477 Hörstel-Riesenbeck

€ 20,00

ⓘ Brigitte Schürkamp
uwe.schuerkamp@t-online.de
0545188078
Lehrer-Lämpel-Weg 23

Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 08.06.2026

Weitere Informationen:

Preis pro Person: 20,00 €

Im Preis enthalten:
Kursgebühren, Skript, Material,
kleine Verköstigung.

Die Wanderung ist leicht, Für die Verpflegung unterwegs bitte selbst versorgen. Bitte festes Schuhwerk tragen und dem Wetter entsprechend kleiden.





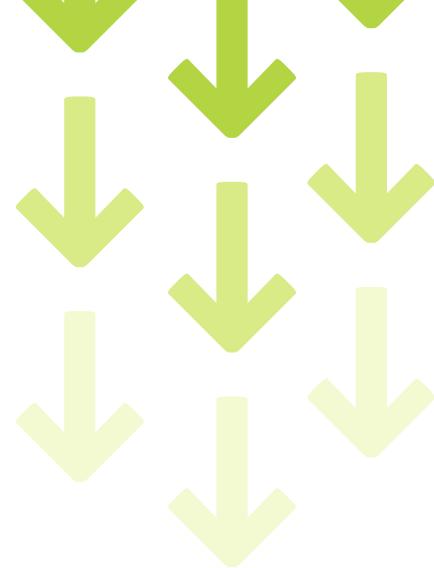
Kulinarische Freiheit – Nicht kochen, sondern zaubern

„Nicht kochen, sondern zaubern“ das ist das Motto dieser Reihe.

Mengenangaben und starre Zutatenlisten lassen oft keinen Raum für kreative Resteküche. Die Köchin

Elke Schmitz zeigt Ihnen im ersten Teil, wie man mit wenigen Zutaten kleine kulinarische Wunder zaubern kann. Die Reihe soll zeigen, wie man aus Resten oder einfachen Lebensmitteln Leckeres zubereiten kann.

Im ersten Teil werden die Zutaten für ein Gericht zusammengestellt – die Rezepte sind bewusst



ohne Mengenangaben, damit Sie ein Gefühl für das Kochen entwickeln. Im Folgekurs erhalten die Teilnehmenden dann nur noch die Zutaten und können ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Lassen Sie sich auf das Experiment ein – so lernen Sie spielerisch, leckere Gerichte zu zaubern und gleichzeitig Lebensmittelverschwendungen zu vermeiden.

Die Grundzutaten stehen bereit.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13 bis 15 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin.

**14.06.2026
11:00 Uhr – 14:00 Uhr
KulturForumSteinfurt**

📍 Nikomedesschule, 48565 Steinfurt-Borghorst

⌚ 20,00

👤 Elke Schmitz
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de
Anmeldung erforderlich!



Heilpflanzenwanderung in Tecklenburg: „Sommersonnenwende“

Die Sonne wendet sich, das Sonnenrad steht auf der Himmelsmitte, der längste Tag und die längste Nacht stehen bevor. Sonne ist Leben, von ihr hängen Wachsen und Gedeihen ab. Die Natur steht nun in voller Kraft und Blüte, es ist der Zeitpunkt der Kräuterernte.

Pflanzen, die am Johannitag gesammelt werden, gelten als besonders heilkraftig. Sie werden zu Kräuterbüschel gebunden, getrocknet und für Heilzwecke aufbewahrt. Es sind heilbringende Kräuter, wie z.B. Johanniskraut, Ringelblume, Schafgarbe, Kamille.

Auf dieser Heilpflanzenwanderung erfahren Sie Wissenswertes über den Brauch der Sommersonnenwende, über die Kräuterernte, Inhaltsstoffe, Wirkungen und Verwendung von Heilpflanzen.

Wir ergänzen die Hausapotheke mit einem heilenden Balsam und einem Johanniskraut-Rotöl.

**16.06.2026
15:00 Uhr – 18:00 Uhr
ANTL e.V.**

📍 Naturschutzzentrum
Sägemühle ANTL e.V.,
Bahnhofstr. 73,
49545 Tecklenburg

⌚ 13,00

👤 Brigitte Schürkamp
umweltbildung@antl-ev.de
05482929295
antl-ev.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
15€ Auslagen





Wildbienenkurs

Wildbienen sind wichtige Bestäuber vieler Wild- und Kulturpflanzen. Von den ca. 580 in Deutschland vorkommenden Arten ist allerdings ein großer Anteil gefährdet – die zunehmende öffentliche Aufmerksamkeit, die dieser Tiergruppe aktuell zukommt, ist daher besonders wichtig. Wildbienen, zu denen auch die Hummeln gehören, werden oft als pelzige Sympathieträger dargestellt, aber wussten Sie, dass es auch eine ganze Reihe von Bienenarten gibt, die nahezu haarlos sind? Im Wildbienenkurs werden Kenntnisse vermittelt, Bienentaxa im Feld anzusprechen und ausgewählte Arten am Binokular zu bestimmen. Dabei richtet sich der Kurs an Anfänger und Anfängerinnen und soll einen Einstieg in die faszinierende Welt der Wildbienen geben.

**19.06.2026 bis 21.06.2026
10:00 Uhr – 16:00 Uhr
LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer**

📍 Bergstraße 1, 49509 Recke
€ 152,86
ℹ J. Kalus, Oldenburg,
M. Tohn, Oldenburg
servicebuero.naturkundemuseum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Eine Anmeldung ist ab Mitte Januar 2026 möglich unter:
<https://shop.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/#/exhibition/67>



Picknick mit „Der Brot-schmierladen“ – Aufstriche & Vielfalt weltweit

Erleben Sie internationale Aufstrichvielfalt zu verschiedenen Brotsorten, die Ihr regionaler Bäckermeister und die Köchin Elke Schmitz persönlich kreieren werden. Gemeinsam backen wir zudem ein leckeres Pfannenbrot und genießen dazu herrliche Aufstriche von vegetarisch bis vegan. Abgerundet wird das Picknick mit einem erfrischenden Sommersalat im Glas und buntem Ofengemüse. Bei schönem Wetter findet das Picknick draußen statt, ansonsten genießen wir es gemütlich als Indoor-Picknick. Ein kulinarisches Erlebnis für alle Sinne – perfekt für den Sommer und zum Genießen!

Bitte bringen Sie Picknickdecke, Geschirr, Besteck und Becher mit.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13 bis 15 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin.

**21.06.2026
11:00 Uhr – 15:00 Uhr
KulturForumSteinfurt**

📍 Nikomedesschule,
48565 Steinfurt-Borghorst
€ 20,00
ℹ Elke Schmitz
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Sommer mit Qi Gong im „Grünen Raum“

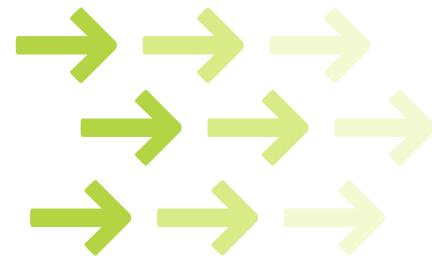
Qi Gong Übungen in der Natur unter freiem Himmel verbinden uns noch mehr mit der Kraft von Himmel und Erde. Wir üben kurze Sequenzen aus dem Qi Gong. Für eine Stunde gut gerdet stimmen wir uns auf einen entspannten Abend ein. Das Angebot findet grundsätzlich auch bei Regen statt. Veranstaltungsort ist der „Grüne Raum“ im Skulpturenpark. Treffpunkt am ersten Tag ist der Parkplatz „Skulpturenpark“ Am Kleeberg 10 Lengerich. Mittlerweile fallen hier Parkgebühren an. Geschlossen geht die Gruppe dann gemeinsam zum „Grünen Raum“ im Skulpturenpark. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.

**24.06.2026
18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich**

📍 Lengerich,
Parkplatz Am Skulpturenpark
€ 21,00
ℹ Cordelia Schreiber
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!
Weitere Informationen:
Drei Termine





Vegan Basics – Kleiner Crashkurs

Wer schon immer einen kulinarischen Einblick in die Welt der veganen Küche werfen wollte und sich (ganz vielleicht) von der pflanzlichen Vielfalt von Gerichten und Geschmackswelten überzeugen lassen mag, ist herzlich willkommen, mit uns gemeinsam eine pflanzlich-köstliche Zeit zu genießen!

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12 bis 20 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Bitte einige Lebensmittelbehälter mitbringen!

**25.06.2026
18:00 Uhr – 21:45 Uhr
KulturForumSteinfurt**

📍 Nikomedesschule,
48565 Steinfurt-Borghorst
⌚ 20,00
👤 Katarzyna Tasiemska
vhs@kulturforumsteinfurt.de
02551148020
www.kulturforumsteinfurt.de
Anmeldung erforderlich!

BILD- NACHWEISE

- 1 © Atstock Productions – stock.adobe.com
- 2 © unsplash.com
- 4 © Panumas – stock.adobe.com (l.)
- 5 © Valerii Honcharuk – stock.adobe.com (r.)
- 6 © Zedspider – stock.adobe.com (l.)
- 6 © vaitekune – stock.adobe.com (r.)
- 7 © Wolfgang Kruck – stock.adobe.com
- 8 © blackdiamond67 – stock.adobe.com (o.)
- 9 © unsplash.com (u.)
- 10 © Atstock Productions – stock.adobe.com
- 11 © sucharat – stock.adobe.com
- 12 © luismolinero – stock.adobe.com
- 13 © jomphon – stock.adobe.com (o.r.)
- 13 © RHJ – stock.adobe.com (o.l.)
- 13 © Gundolf Renze – stock.adobe.com (u.)
- 15 © Cavan for Adobe – stock.adobe.com (r.)
- 15 © Design Splash – stock.adobe.com (u.)
- 16 © Vera Kuttelvaserova – stock.adobe.com (o.)
- 16 © AlenKadr – stock.adobe.com (m.)
- 17 © kelvn – stock.adobe.com (u.)
- 17 © Kategat – stock.adobe.com (r.)
- 18 © Laurie Wilson – stock.adobe.com
- 20 © pierluigipalazzi – stock.adobe.com
- 21 © photka – stock.adobe.com
- 22 © irham – stock.adobe.com
- 22 © Kalim – stock.adobe.com (m.)
- 22 © Alice a – stock.adobe.com (u.)
- 23 © irham – stock.adobe.com
- 23 © willyam – stock.adobe.com (u.)
- 23 © eflstudioart – stock.adobe.com
- 24 © ArtBackground – stock.adobe.com
- 25 © SewcreamStudio – stock.adobe.com
- 26 © CreativeSuburb – stock.adobe.com
- 27 © Comofoto – stock.adobe.com
- 28 © Piotr – stock.adobe.com (o.l.)
- 28 © Nassorn – stock.adobe.com (o.r.)
- 29 © unsplash.com
- 30 © Unclesam – stock.adobe.com (o.)
- 30 © FomaA – stock.adobe.com (u.)
- 31 © unsplash.com
- 32 © bit24 – stock.adobe.com
- 33 © pexels.com (o.)
- 33 © pixabay.com (m.)
- 33 © nareekarn – stock.adobe.com (u.)
- 34 © marcin jucha – stock.adobe.com (l.)
- 34 © Jon Anders Wilken – stock.adobe.com (u.)
- 35 © Don Mroczkowski – stock.adobe.com (o.)
- 35 © roobcio_f2 – stock.adobe.com (m.)
- 36 © Pixel – stock.adobe.com
- 37 © Berna Şafoğlu – stock.adobe.com
- 38 © Pixel-Shot – stock.adobe.com (o.)
- 38 © aamulya – stock.adobe.com (o.l.)
- 39 © LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com (o.)
- 39 © 9Thawekiat – stock.adobe.com (u.)
- 40 © Kittiphan – stock.adobe.com (u.)
- 40 © Kittiphan – stock.adobe.com (o.)
- 41 © Kittiphan – stock.adobe.com (o.)
- 42 © unsplash.com
- 43 © Pixel-Shot – stock.adobe.com
- 44 © jomphon – stock.adobe.com
- 46 © Iblinova – stock.adobe.com (o.)
- 46 © Von marcin jucha – stock.adobe.com (u.)
- 47 © Iblinova – stock.adobe.com
- 47 © Iblinova – stock.adobe.com (u.)
- 49 © Галия Дорожинська – stock.adobe.com (o.)
- 49 © Rivet Render – stock.adobe.com (o.)
- 50 © Ake1150 – stock.adobe.com (o.)
- 51 © Rawf8 – stock.adobe.com
- 52 © Asier – stock.adobe.com
- 53 © shaith – stock.adobe.com
- 54 © unsplash.com
- 55 © freeject.net – stock.adobe.com
- 56 © LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com
- 58 © Tanes – stock.adobe.com



REGIONALZENTRUM

Bildung für nachhaltige Entwicklung

bne.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



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 2025

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.