

energieland



Wir drehen das **2050** e.V.
im Kreis Steinfurt!

UMWELT KOMPASS

Veranstaltungen | 2. Jahreshälfte 2026



REGIONALZENTRUM
Bildung für nachhaltige Entwicklung
bne.nrw



KREIS
STEINFURT
Hier lebt's sich gut!



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



A close-up photograph of a person's hand holding a magnifying glass over a small white flower. The background is a soft-focus field of green grass and other plants. A large, hand-painted green circle is overlaid on the image, containing the text. The text is in a bold, white, sans-serif font.

**Entdecken
Staunen &
Handeln**



Symbolerläuterung



Veranstaltungsort
Treffpunkt



Kosten



Info

JULY





Kräuterschätze

Gestaltungsideen für kleine und große Gärten, für Hochbeete, Balkon und Terrasse.

04.07.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Kreislehrgarten Steinfurt

📍 Wemhöferstiege 33
48565 Steinfurt

€ 15,00

📄 Kreislehrgarten Steinfurt
kreislehrgarten@
kreis-stiefurt.de
02551 69-4410
www.kreislehrgarten-
stiefurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Gartenführung



(Wild-) und Frauenkräuter für Körper und Seele

Im Juli zeigt sich die Pflanzenwelt in ihrer ganzen Fülle – es blüht an vielen Stellen, erste Samen sind ausgeleitet, die ersten Beeren gesammelt. Die Wirkstoffdichte in den Pflanzen ist hoch – sie haben viel Sonne getankt. Und auch viele der klassischen Frauenkräuter sind dann in ihrer stärksten Phase. Gemeinsam werden wir an diesem Tag Kräuter und Natur „mit allen Sinnen“ erfahren und mit Pflanzen arbeiten, die Frauen seit Generationen begleiten. Am Nachmittag verarbeiten wir unsere gesammelten Schätze zu bewährten, einfachen Anwendungen wie Teemischungen, Tinktur oder Ölauszügen. Der Fokus liegt auf dem überlieferten Erfahrungswissen rund um den weiblichen Zyklus, hormonelle Übergangszeiten, Stärkung und Regulierung sowie der Pflege von Haut, Nerven und Wohlbefinden.

04.07.2026

10:00 – 17:30 Uhr

draussenzeit e.V.

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Straße 103
48268 Greven

€ 110,00

📄 draussenzeit e.V.
Tanja Reimer
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
mit Fokus auf Frauenkräuter



Teestunden in Brigittes Garten – Wohl- fühlen mit Gartenkräuter

Erfahren Sie Wissenswertes - welche Gartenkräuter gedeihen in unseren Gärten am besten? Über deren Inhaltsstoffe und Wirkungen sie haben und was man beim Ernten und Verarbeiten beachten sollte. Gartenkräuter sind kulinarisch, als Heilmittel und zum Wohlfühlen eine Bereicherung. In diesen Teestunden möchte ich die positiven Eigenschaften der Gartenkräuter für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit vorstellen. Z.B. entspannende Teemischungen, entspannende oder vitalisierende Kräuterbäder und weitere wohltuende Anwendungen. U.a. werden wir eine Destillation durchführen. Destillate (Heilpflanzenwasser) haben u.a. eine beruhigende Wirkung auf gestresster Haut.

07.07.2026
18:30 – 21:00 Uhr
Brigitte Schürkamp

- 📍 Brigittes Garten
Lehrer-Lämpel-Weg 23
49479 Ibbenbüren – Laggenbeck
- € 20,00
- 👤 Heilpflanzenexpertin
Brigitte Schürkamp
uwe.schuerkamp@t-online.de
0545 188078
Lehrer-Lämpel-Weg 23

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Im Preis enthalten:
Kursgebühr, Skript, Hydrolat,
kleine Verköstigung, Getränke.
Bitte ein 100 ml großes
Schraubglas mitbringen.

Anmeldungen bis:
01.07.2026



Wildkräuterbüffet – Augenweide – Gaumenschmaus

In der modernen Küche sind Tapas und Fingerfood eine willkommene Abwechslung. Aus unterschiedlichen Wildkräutern bereiten wir köstliche Leckereien zu, die sich auf jeder Grillparty als echte Hingucker und Leckerbissen präsentieren. Diese werden wir gemeinsam kreieren und in gemütlicher Runde verzehren und genießen.

08.07.2026

18:30 – 21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

- 📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt
- € 14,50
- 👤 FBS Steinfurt
Kerstin Liebing
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Die Lebensmittelumlage
wird direkt am Kursabend
eingesammelt.



Gemüse – lecker gefüllt

Der Sommer bietet eine Vielfalt an bunten, leckeren, regionalen und saisonalen Gemüsesorten. Lecker gefüllt sind sie eine Köstlichkeit und aus der Sommerküche gar nicht weg zu denken. Interessante, kreative Rezepte lassen den Abend zu einem besonderen Gaumenschmaus werden. Schnippeln, kochen und genießen Sie gemeinsam.

09.07.2026

18:30 – 21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

- 📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt
- € 14,50
- 👤 FBS Steinfurt
Hedwig Schulze-Kalthoff
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Die Lebensmittelkosten
werden direkt am Kurs-
abend eingesammelt.





Heilpflanzenwanderung in Dörenthe: „Heilpflanzen in Loismanns Garten – Die Medizin der alten Bäume“

Bäume gehören seit Urzeiten zur Heilpflanzenkunde. Blätter, Blüten, Rinde, Wurzeln und Samen lassen sich zu Heilmitteln verarbeiten. In der modernen Phytomedizin kommen sie heute immer mehr zum Einsatz, deren Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen sind. Baummedizin kommt in der rationalen Phytotherapie, in der Volksheilkunde, in der Bachblüten- und in der Gemmotherapie vor. Bei einem Spaziergang in Loismanns Garten in Dörenthe erfahren Sie Wissenswertes über die Heilkraft der Bäume und welche Pflanzenteile zu Heilmitteln verarbeitet werden können. Rund 300 heimische und exotische Bäume, Sträucher und Blumen gedeihen in diesem Garten. Darunter ein 30 Meter hoher Mammutbaum, 30 m hohe Riesentannen und andere Exoten. Der private Garten wurde Ende des 19. Jahrhunderts auf dem Land von Bernhard Loismann bepflanzt.

10.07.2026
15:00 – 18:00 Uhr
ANTL e.V.

📍 Dörenthe

€ 13,00

📄 ANTL e.V.
Brigitte Schürkamp
umweltbildung@antl-ev.de
0548 2929295
www.antl.ev.de





Ziegenwanderung durch den Teutoburger Wald

Kommt mit auf Wanderschaft! Gemeinsam mit unseren Ziegen erklimmen wir den Teutoburger Wald, der durch seine skurrilen Felsformationen und alten Buchenbestände nicht nur unsere Ziegen verzaubert, sondern auch uns ein besonderes Naturerlebnis ermöglicht. Unsere treuen Begleiter laufen dabei frei mit uns mit, offenbaren ihre Kletterkünste und sorgen mit ihrer neugierigen Art für immer neue Überraschungen. Freut Euch auf einen besonderen Ausflug, der Euch auf die Spuren der Hexen, der Ziegen und der Natur führt.

11.07.2026

14:30 – 16:30 Uhr

Wurzeln und Hörner

- 📍 Haus Hülshoff 1
49545 Tecklenburg
- 💰 23,00
- 📄 Wurzeln und Hörner
Karoline Kröner
karolinekroener@
wurzeln-hoerner.de
0151 26133937
www.wurzeln-hoerner.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Unsere Route beginnt auf unserem Hof und führt an unseren Wiesen entlang in den Teutoburger Wald. Nachdem ein steiler Weg uns über einige Teile des "Hexenpfades" führt, erreichen wir oben auf dem Kamm des Berges den Höhenwanderweg "Hermannsweg". Nach etwa der Hälfte der Tour legen wir eine Rast beim "Heidentempel" ein, wo sich mit einem selbst mitgebrachten Picknick gestärkt werden kann. Der Rückweg verläuft zurück über den Hexenpfad wieder zum Hof, wo im Park die Tour ausklingt. Kinder (6 -13 Jahren): 15 Euro Kleinkinder frei





Kleingewässerkurs

Kleingewässer haben als aquatische Lebensräume eine große Bedeutung für die Tier- und Pflanzenwelt. Der Kurs stellt die verschiedenen Typen und die Kartierung von Kleingewässern vor und behandelt angewandte Aspekte wie die Pflege und Anlage von Kleingewässern. Auf Exkursionen im Naturschutzgebiet Heiliges Meer und im nahen Umfeld besteht die Möglichkeit, Fauna und Flora von nährstoffarmen und nährstoffreichen Kleingewässern der Kulturlandschaft kennenzulernen und zu bewerten, unter anderem mit der Anwendung von chemisch-physikalischen Untersuchungsmethoden. Es wird auch eine Übersicht über die kleingewässerkundliche Literatur gegeben.

15.07.2026 – 17.07.2026

14:30 – 12:30 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

-  Bergstraße 1
49509 Recke
-  € 136,73
-  i LWL-Bildungs- und
Forschungszentrum
Heiliges Meer Dr. A. Kronshage,
Recke, S. Chen, Recke
servicebuero.natur
kundemuseum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Eine Anmeldung
ist möglich unter:
[https://shop.lwl-naturkunde
museum-muenster.de/
#/exhibition/67](https://shop.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/#/exhibition/67)






Bio.Eis – Workshop

Ihr wolltet schon immer mal wissen, wie handwerklich Eis produziert wird? Ihr interessiert Euch für die Abläufe in einer kleinen Eismanufaktur, die Auswahl und Eigenschaften der Zutaten oder möchtet einfach mal Einblicke in ein Lebensmittelhandwerk erhalten? Dann bucht einen Workshop bei uns!

18.07.2026

15:00 – 17:30 Uhr

Wurzeln und Hörner

-  Haus Hülshoff 1
49545 Tecklenburg
-  € 75,00
-  i Wurzeln und Hörner
Karoline Kröner
karolinekroener@
wurzeln-hoerner.de
0151 26133937
www.wurzeln-hoerner.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Im Preis inkludiert sind mind.
1 Liter Eis, die ihr mit nach Hause
nehmt sowie die Getränke wäh-
rend des Workshops für Kinder
und Erwachsene.





Moorkurs

Der Kurs gibt einen Überblick für Einsteiger und Fortgeschrittene zu den Themen Bedeutung der Moore, Moorentstehung, Torfbildung, Treibhausgasflüsse und deren Steuerung, Moornutzung und Torfabbau sowie Moorrenaturierung. Darüber hinaus werden kleine Einblicke in paläoökologische Ansätze gegeben (Makrofossilien, Pollen). Wir besichtigen Moor-Initialbildungen im Naturschutzgebiet Heiliges Meer, das Recker Moor und weitere Moorstandorte im Emsland sowie das Bargerveen in den Niederlanden. Dazu werden zu Kursbeginn und zu den Feldstandorten begleitende Vorträge gegeben und wir nutzen das Binokular und Mikroskop zur genauen Betrachtung von Torfen. Für die Fahrt zum Recker Moor und ins Emsland ist

die Bildung von eigenen Fahrgemeinschaften der Teilnehmenden erforderlich.

27.07.2026 – 29.07.2026

10:00 – 18:00 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

- 📍 Bergstraße 1
49509 Recke
- 💰 168,99
- 📄 LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer
Prof. Dr. K. Knorr, Münster
servicebuero.naturkundemuseum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Eine Anmeldung ist möglich unter:
<https://shop.lwl-naturkundemuseummuenster.de/#/exhibition/67>



August



Heilpflanzenwanderung in Tecklenburg: „Wildbeeren – Genusswanderung“

Im Wald und am Wegesrand reifen im Spätsommer köstliche Wildbeeren und Früchte. Sie sind reich an Vitaminen, Mineral- und anderen Vitalstoffen und haben ein intensiveres Aroma. Sie sind eine Bereicherung in der Küche, Fitmacher und Helfer in der Hausapotheke. Sie stärken unser Immunsystem, lindern fieberhafte Erkältungen und Magen- Darmerkrankungen. Wildbeeren sind wahre „Seelenschmeichler“ in der kalten Jahreszeit. Auf dieser Wanderung werden die vorhandenen Wildbeeren und Heilpflanzen vorgestellt. Erfahren Sie, was man beim Sammeln beachten muss, wie Wildbeeren zu Delikatessen verarbeitet werden und wie sie in der Hausapotheke Verwendung finden. Im Anschluss der Wanderung gibt es eine kleine

Verköstigung mit Teemischungen, selbstgebackenem Brot, Wildbeeren-Aufstriche.

14.08.2026
15:00 – 18:00 Uhr
ANTL e.V.

- 📍 Naturschutzzentrum Sägemühle
ANTL e.V., Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
- € 13,00
- 📄 ANTL e.V.
Brigitte Schürkamp
umweltbildung@antl-ev.de
0548 2929295
www.antl.ev.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
zzgl. 8 € für Auslagen



Schwebfliegenkurs

Schwebfliegen sind eine interessante Tiergruppe, die mit ca. 460 Arten in Deutschland vertreten ist. Die Fliegen selbst sind meist Blütenbesucher und durch ihren Schwebflug bekannt. Ob ihre Schönheit begeistert, oder ihre Bedeutung als wichtige Bioindikatoren in der biologischen Schädlingsbekämpfung und im Naturschutz neugierig macht: Der Kurs richtet sich an Anfänger, die diese Tiergruppe näher kennen lernen wollen, und an Interessierte mit Grundkenntnissen – auch solche, die bereits einen Einführungskurs besucht haben. Er vermittelt einen Einstieg in die Biologie, in die Faunistik und die Bestimmung. Eine Exkursion am Heiligen Meer soll das Erkennen im Gelände erleichtern. Es besteht die Möglichkeit, mitgebrachtes Sammlungsmaterial überprüfen zu lassen.

15.08.2026 – 16.08.2026

10:00 – 15:00 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

- 📍 Bergstraße 1
49509 Recke
- € 110,06
- 📄 LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer
P. Herkenrath, Recklinghausen,
Dr. A. Ssymank, Bonn
servicebuero.natur
kundemuseum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Eine Anmeldung ist möglich unter:
<https://shop.lwl-naturkunde-museum-muenster.de/#/exhibition/67>



Wanzenkurs

Es wird vertieftes Wissen über die Biologie und zur Artansprache der Wanzen am Heiligen Meer vermittelt. Im Mittelpunkt stehen Erfassungs- und Untersuchungsmethoden im Gelände und Bestimmungsübungen. Bei den gemeinsamen Exkursionen und im Rahmen von Vorträgen werden auch die Lebensraumsprüche und Merkmale der Arten vorgestellt.

24.08.2026 – 27.08.2026

14:30 – 12:30 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

- 📍 Bergstraße 1
49509 Recke
- € 195,66
- 📄 LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer
Dr. V. Hartung, Münster
S. Chen, Recke
servicebuero.natur
kundemuseum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Eine Anmeldung

ist möglich unter:

<https://shop.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/#/exhibition/67>





Tomaten: rund, bunt und gesund!

Profi-Tipps zum Anbau zur Pflege sowie Sortenauswahl mit anschließender Sortenverkostung.

29.08.2026

10:00 – 12:30 Uhr

Kreislehrgarten Steinfurt

- 📍 Wemhöferstiege 33
48565 Steinfurt
- € 20,00
- i Kreislehrgarten Steinfurt
kreislehrgarten@
kreis-steinfurt.de
02551 69-4410
www.kreislehrgarten-
steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Picknick im Park

Der Verein Nachhaltiges Neuenkirchen e.V. veranstaltet erneut das Picknick im Park der Villa Hecking in Neuenkirchen. Das Konzept ist einfach: alle Besucherinnen und Besucher bringen eigene Speisen und Getränke mit, suchen sich ein schönes Plätzchen im Park und genießen den Tag bei Live Musik, nachhaltigen Mitmachaktionen für Jung und Alt, Hüpfburg und vieles mehr.

30.08.2026

15:00 – 18:00 Uhr

Nachhaltiges Neuenkirchen e.V.

- 📍 Park der Villa Hecking
48485 Neuenkirchen
- € 0,00
- i Nachhaltiges Neuenkirchen
Andreas Deupmann
info@nachhaltiges-
neuenkirchen.de
0163 4420920
www.nachhaltiges-
neuenkirchen.de





September



Coming Home – offener Frauenkreis

„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.

04.09.2026

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

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Straße 103
48268 Greven

€ 40,00


📄 draussenzeit e.v.
Christiane Brosat
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Von und für Frauen



(Wild-) Kräuter Apo- theke – „gebaltete Pflanzenkraft“ sammeln



Der sogenannte „Frauendreibiger“, die Zeit von Mitte August bis Mitte September, wurde traditionell zum Kräutersammeln und Anlegen der Wintervorräte genutzt. Die Pflanzen sind voll Sonne, (heil)kräftigen Inhaltsstoffen und ziehen bereits ihre Kräfte zusammen in Beeren, Samen und Wurzeln. Auf dem weitläufigen draußenzeit-Gelände „schwelgen“ wir im aktuellen Pflanzenreichtum. Wir widmen uns den heimischen (Wild-)Kräutern mit Ruhe, Aufmerksamkeit und echter Begeisterung für das, was sie uns schenken. Du lernst, Pflanzen sicher zu erkennen, ihren richtigen Sammelzeitpunkt zu verstehen und sie so zu verarbeiten, dass sie dir ihre Kraft schenken. Gemeinsam stellen wir klassische Zubereitungen wie Tinkturen, Oxymel oder Kräuteröle her. Der Schwerpunkt wird dabei auf Rezepten für die Stärkung des Immunsystems und zur Winterzeit liegen. Ein Tag voller Natur- und „Altem Wissen“, getragen



von der
Fülle des Spätsommers
und der Weisheit der Pflanzen.

05.09.2026
10:00 – 17:30 Uhr
draussenzeit e.V.

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Straße 103
48268 Greven

€ 110,00

📄 draussenzeit e.V.
Tanja Reimer
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
für alle (Wild)Kräuter-
Interessierten (mit und
ohne Vorkenntnisse) und
solchen die es werden wollen.



Social Media & Gesundheit – Was macht Medienkonsum mit uns? Vortrag in Kooperation mit dem Verein Für Lotte e.V.

Smartphones, Social Media und digitale Medien gehören zu unserem Alltag – sie informieren, verbinden und unterhalten, können aber Aufmerksamkeit, Schlaf und Wohlbefinden beeinflussen. In diesem Vortrag mit Austauschformat nehmen wir die eigene Mediennutzung in den Blick: Was machen digitale Medien mit uns – körperlich, geistig, sozial? Wo liegen Chancen, wo Risiken wie Stress, Erschöpfung oder Abhängigkeit? Ein Schwerpunkt liegt auf Digital Wellbeing und alltagstauglichen Strategien für eine gesunde Medienbalance. Christian Althoff, Lehrer und Digitalexperte, sowie Dr. med. Hendrik Behrmann, Hausarzt in Alt-Lotte, berichten aus pädagogischer und ärztlicher Perspektive. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Mediennutzung besser verstehen und einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien entwickeln möchten.

09.09.2026
18:00 – 20:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich

📍 Haus Hehwerth
49504 Lotte

€ 10,00

📄 Volkshochschule Lengerich
Christian Althoff
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!






Heidekurs

Noch vor 150 Jahren war die Heide der landschaftsprägende Vegetationstyp in den sandigen Gebieten Nordwestdeutschlands. In diesem Heidekurs werden die Entstehung der Heiden, die Gefährdungsursachen und Wege zu ihrer Erhaltung behandelt. Charakteristische Pflanzen (Höhere Pflanzen, Moose, Flechten) und Tiere der trockenen, feuchten und nassen Heide werden auf Exkursionen ins Naturschutzgebiet Heiliges Meer und auf einer Fahrt in den deutsch-niederländischen Grenzraum kennengelernt (Fahrergemeinschaften). Wir sehen uns unterschiedliche Beispiele zur Degeneration und zu Möglichkeiten zur Regeneration dieses schützenswerten, historischen Landschaftstyps an. Es findet eine Exkursion mit Privat-PKWs statt. Dabei werden wir auch längere Wanderungen zu Fuß durchführen.

11.09.2026 – 13.09.2026

14:30 – 12:30 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

-  Bergstraße 1
49509 Recke
-  125,06
-  LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer
S. Stöckert, Nordhorn
Dr. C. Lünterbusch, Recke
servicebuero.naturkundemuseum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

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





Der Wald ist eine Apotheke, Teil II. – Kräuterwerkstatt

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. Nach einer kurzen

Vorstellung von Heilpflanzen und Bäumen aus dem Wald stellen wir aus Pflanzenteilen, die aus dem Wald kommen, Heilmittel her. Wir destillieren Nadeln der Lärche oder Fichte, stellen 2 unterschiedliche Balsame/ Cremes her, ein Duschgel und einen Badezusatz.

12.09.2026
14:00 – 17:00 Uhr
Brigitte Schürkamp

- 📍 Brigittes Garten
Lehrer-Lämpel-Weg 23
49479 Ibbenbüren – Laggenbeck
- € 40,00
- 👤 Heilpflanzenexpertin
Brigitte Schürkamp
uwe.schuerkamp@t-online.de
0545 188078

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Im Preis enthalten:
Kursgebühren, Skript,
Material, kleine Verköstigung.
Anmeldeschluss:
30. August 2026





Neu: Projektreihe „Gesundheit, die schmeckt“

Die neue Gesundheits- und Genussreihe verbindet Fachwissen mit praktischer Ernährungskompetenz. Ziel ist es, gesundheitlich relevante Themen verständlich aufzubereiten, Transferwissen zu fördern und alltagstaugliche leckere Rezepte zu kochen. Das Paket besteht aus einem Fachvortrag (Samstag) und Kochkurs (Sonntag) oder Einzelkursen. Alle Infos finden Sie online unter www.kulturforumsteinfurt.de. Start: 12.09/13.09. Körper und Seele - Ein Blick in die Naturheilkunde mit Kerstin Enning, 26.9/27.09. Zeit des Wandels -Wechseljahre mit der Fachärztin Frauenheilkunde Stefanie Drunkemühle. Einzelkurse: 07.10. Schlaganfall und Cholesterin, 21.09. Fast zuckerfrei! Gesünder leben. Passend zum Vortrag am 12.09. mit der Heilpraktikerin Kersting Ennig, gibt es Einblicke in ihre Arbeit und in die Welt der Naturheilkunde. Am Sonntag, dem 13.09., zeigen wir Ihnen, wie Ernährung eine ganzheitliche Strategie sein kann. Lecker und alltagstauglich - angelehnt an die 5 - Elemente Küche.

13.09.2026
11:00 – 13:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- 📍 Küche, 1. Etage
Kapellenstraße 7 – 9
48565 Borghorst
- € 20,00
- 📍 KulturForumSteinfurt
Elke Schmitz (Köchin und
Ernährungspädagogin)
elke.schmitz@kulturforumsteinfurt.de
0151 64670245
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Die Lebensmittelpauschale in
Höhe von 15 € entrichten Sie
bitte vor Ort. Buchungen online
und Anfragen an Elke Schmitz.



Wandern von Park zu Park

Wir erkunden den Walshagenpark und wandern zum Park am Zoo in Rheine. Dabei genießen wir die Salinenluft und erfrischen uns im Kneipp-Armtauch-Becken. Anschließend gibt es die Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Klostercafé Bentlage. Die Wanderung ist ca. 7 km lang.

18.09.2026

14:30 – 17:30 Uhr

Kneipp-Verein Steinfurt

- 📍 Walshagenpark
Lingener Damm 135
48429 Rheine
- € 5,00
- 📄 Kneipp-Verein Steinfurt
Dorothee Valk
info@kneipp-verein-stiefurt.de
02551 839341
https://www.kneipp-verein-stiefurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Mitfahrgelegenheit gibt es ab
Rathaus Borghorst um 13.45 Uhr.



Trekkingtour mit Alpaka und Lama – ein Angebot für Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Heute geht es an die frische Luft zu einem besonderen Spaziergang: Lamas und Alpakas begleiten uns, die wir selbst im Eltern-Kind-Gespänn führen. Die Tiere stammen ursprünglich aus Südamerika, fühlen sich aber auch bei uns wohl. Gemeinsam laufen wir auf Rad- und Wanderwegen durch die Dorfbauernschaft von Lienen am Fuß des Teutoburger Waldes. Dabei erfahren wir Spannendes zu Herkunft, Haltung und ihrer hochwertigen Wolle – wusstet Ihr, dass Lamas und Alpakas zur Familie der Kamele gehören? Die Tiere strahlen eine angenehme Ruhe aus. Startpunkt ist an der Tierwiese. Die Tiere werden geführt, nicht geritten! Pro Kind ist nur die Anmeldung von einem Elternteil möglich.

18.09.2026

16:00 – 18:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Alpakas am Teuto
Exheide 3
49536 Lienen
- € 19,00
- 📄 Volkshochschule Lengerich
Heike Pohl
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
19€ pro Erwachsener
14€ pro Kind





Kochen an besonderen Orten – im NABU Lehmendorf

Die Natur hautnah erleben und genießen - wir verarbeiten, was die Natur uns bietet. Ob im Lehmbackofen oder über dem offenen Feuer, die Möglichkeiten der Zubereitung sind vielfältig. Genießen Sie dieses besondere Kocherlebnis für Jung und Alt.

19.09.2026
15:00 – 18:45 Uhr
Familienbildungsstätte Steinfurt

- 📍 NABU Lehmendorf
Deelweg 10 a
48565 Steinfurt
- € 20,50
- i FBS Steinfurt
Elisabeth Höffker
info@fbs-stiefurt.de
02552 93550
www.fbs-stiefurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Die Lebensmittelumlage wird am
Kurstag direkt eingesammelt.



Fairer Handel in Zeiten globaler Krisen – Beitrag zu einer gerechteren Weltwirtschaft

Wir betrachten Perspektiven aus dem Globalen Norden – etwa von Unternehmen, Organisationen und im politischen Kontext. Gleichzeitig fließen Erfahrungen und Einblicke aus der Zusammenarbeit mit Produzentenorganisationen im Globalen Süden ein. So wird deutlich, wie sich globale Krisen konkret auf Produzenten auswirken und welche Rolle partnerschaftliche Handelsbeziehungen dabei spielen.

21.09.2026
18:00 – 19:30 Uhr
Faire Woche

- 📍 online
- € 0,00
- i Faire Woche
Andrea Fütterer, GEPA;
Robert Diendorfer
Forum Fairer Handel;
Martin Schüller
Fairtrade Deutschland
beate.steffens@
aktion-humane-welt.de
0171 7825857
<https://aktion-humane-welt.de>

Anmeldung erforderlich!



Besonders gefährdet: Kinder in der Klimakrise

„Die Verbrennung fossiler Brennstoffe bringt uns um. Der Klimawandel ist die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit.“ (WHO 2021) Die Klimakrise ist bereits Realität und betrifft uns alle. Besonders unsere Kinder sind stark gefährdet. Zahlreiche Gesundheitsrisiken werden durch die Erderwärmung verursacht. Überschwemmungen, Hitzewellen und Waldbrände sind offensichtliche Beispiele für gesundheitsschädliche Extremereignisse. Darüber hinaus steigt jedoch auch das Risiko für Lebensmittel-, wasser- und vektorübertragene Krankheiten, Allergien, psychische Erkrankungen und Pandemien. Wer über das nötige Wissen verfügt, kann sich und die ihm anvertrauten Kinder wesentlich effektiver schützen. In diesem Vortrag wird der aktuelle Wissensstand in prägnanter Weise dargestellt. Der Schwerpunkt liegt auf den gesundheitlichen Auswirkungen, insbesondere bei Kindern, und wie diese geschützt werden können.

22.09.2026

19:00 – 20:30 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Volkshochschule (Westf.)
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich

€ 10,00

📄 Volkshochschule Lengerich
Dr. med. Sonja-Marie Micudaj
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Pilzseminar: Speisepilze und ihre Doppelgänger

Am Samstag startet das Seminar mit einer Pilz-Wanderung in der unmittelbaren Umgebung von Lengerich. Nach einer Mittagspause erfolgt ein theoretischer Teil im VHS-Haus. Am Sonntag findet ein zweiter praktischer Teil in Hagen statt. Ziel des Kurses ist es, einige Speisepilze zweifelsfrei bestimmen zu können. Der theoretische Teil widmet sich daher vor allem den wichtigsten „Doppelgängern“ unter den Giftpilzen. Die Bereiche Systematik, Ökologie und Biologie werden nach Bedarf im praktischen Teil behandelt. Bitte passen Sie Ihre Kleidung und Ihr Schuhwerk für die Pilz-Wanderung der Witterung an. Sie sollten „gut zu Fuß“ unterwegs sein.

26.09.2026 – 27.09.2026

10:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Volkshochschule (Westf.)
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich

€ 55,00

📄 Volkshochschule Lengerich
Marco Wolf
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

26.09.2026 10:00 - 17:00 Uhr

27.09.2026 10:00 - 14:00 Uhr





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

- Richtiges Hühner-Futter und Futte-
rergänzung - Was bedeutet „Bio“ bei
Eiern und Hühnern - Nachzucht (Eier
brüten, Küken groß ziehen) - Rechtli-
che Voraussetzungen (Tierseuchen-
kasse, Impfpflicht) - Die häufigsten
Krankheiten / Parasiten und deren
Vorbeugung/Behandlung/Bekämpf-
ung - Praktischer Umgang mit Hüh-
nern (Fangen, Parasitenkontrolle,
Füttern...)

26.09.2026
10:00 – 16:00 Uhr
Kleinodfarm

- 📍 Kleinod-Farm
Maestruper Str. 5
48268 Greven
- € 50,00
- i Kleinod-Farm
Jens Heitmann
Jens.Heitmann@
Kleinod-Farm.de
0176 56847393
www.kleinod-farm.de

Anmeldung erforderlich!



Farbenküche: Malen mit Pflanzen, Gemüse & Gewürzen Das Experimentier-Labor für Naturforscher*innen von 9 bis 12 Jahren

Wusstest du, dass in Rotkohl, Kurkuma und Spinat echte Zauberfarben stecken? In diesem Workshop werden wir die Welt der Farben erforschen: Wir stellen unsere Malfarben selbst her – direkt aus der Küche! Wir experimentieren mit flüssigen Pflanzenextrakten und schauen zu, wie sich Farben wie von Zauberhand verändern, wenn wir Zitrone oder Backpulver hinzufügen. Mit unseren selbst gemischten Naturfarben gestalten wir anschließend leuchtende Kunstwerke auf Papier. Ein bunter Workshop voller Aha-Momente, Klecksen und Entdeckerfreude! Im Kurs schärfen wir unser Bewusstsein für die nachhaltige Nutzung von Ressourcen, lernen, Experimente durchzuführen und entwickeln unsere Kreativität weiter. Eine Materialkostenpauschale in Höhe von 8,- EUR ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Altes Hemd oder Malkittel, mehrere leere Marmeladengläser, Schneidebrett, kleines Schälmesser und viel Neugier.

26.09.2026

14:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Gesamtschule
Lengerich/Tecklenburg
Kunstraum Nr. 0022
49525 Lengerich
- 💰 28,00
- 📧 Volkshochschule Lengerich
Evelyn Binzinger
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!





Foodsharing – das Überraschungskochevent

An diesem Abend werden leckere Überraschungsgerichte zubereitet aus Lebensmitteln, die im Rahmen von „Foodsharing“ gerettet worden sind. Da wir im Vorfeld noch nicht wissen, welche Lebensmittel uns zur Verfügung stehen, werden wir gemeinsam spontan improvisieren und zubereiten. Vom Eintopf bis zum Dessert, alles ist möglich. Lassen wir uns überraschen!

30.09.2026

18:30 – 21:30

Familienbildungsstätte Steinfurt

- 📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt
- € 2,50
- 📌 FBS Steinfurt in Kooperation
mit foodsharing Steinfurt
Stefanie Schäfer-Bott
Elisabeth Höffker
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



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 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!

30.09.2026

18:00 – 21:00

Volkshochschule Lengerich

- 📍 ehem. Hauptschule, Küche
Jahnstraße 5
49549 Ladbergen
 - € 33,50
 - 📌 Volkshochschule Lengerich
Lisa Althoff
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de
- Anmeldung erforderlich!



Oktober



Wo Aromen Geschichten erzählen – Eine kulinarische Reise zwi- schen Safran & Granatapfel

Eine Veranstaltung im Rahmen der Interkulturellen Woche der Stadt Steinfurt. Wenn der Duft von frisch gebackenem Kardamom-Gebäck durch den Raum zieht und der Granatapfel im Joghurt leuchtet, dann ist Interkulturelle Woche! Tauchen Sie mit uns ein in die Aromenwelt des Irans. Wir zeigen Ihnen, wie man mit einfachen Zutaten und besonderen Gewürzen beeindruckende Vorspeisen und Gebäckvarianten zaubert. Ein besonderes Highlight: Begleitend zum Kurs können Sie die faszinierenden Bilder des Fotografen Thomas Wallmeyer besichtigen. Er ist vor Ort und gibt uns in einem kurzen Input persönliche Einblicke in seine Reise durch diese beeindruckenden Länder. Kommen Sie vorbei, rühren Sie mit uns in den Töpfen, lassen Sie sich von den Reiseberichten inspirieren und genießen Sie die verbindende Kraft des guten Essens! In Kooperation mit Hossein von mefi.cuisine Die Lebensmittelgebühr in Höhe bis 18€ entrichten Sie bitte vor Ort.

04.10.2026
12:00 – 15:30
KulturForum Steinfurt

- 📍 Küche, 1. Etage
Kapellenstraße 7 – 9
48565 Borghorst
- € 20,00
- 📄 KulturForumSteinfurt
Elke Schmitz (Köchin)
in Kooperation
elke.schmitz@
kulturforumsteinfurt.de
0151 64670245
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Anmeldung online, für
weitere Infos und bei Fragen:
02551 148-19 o. -20



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

Wie hängen Ernährung und Lebensstil mit dem Klimawandel zusammen? Welche Rolle spielt die Tierindustrie – und was können wir tun? In diesem Workshop gehen wir diesen Fragen gemeinsam auf den Grund. Was dich erwartet: · Hintergrundinfos zur Tierindustrie und ihren globalen Auswirkungen · Raum für Austausch und Reflexion · Interaktive Methoden (z. B. Quizfragen) · Konkrete Ideen, wie du im Alltag aktiv werden kannst. Als freiwillige Tierrechtsreferentin im Austausch mit PETA liegen mir Tierrechte sehr am Herzen. Ob Einsteiger oder mit Vorwissen – dieser Workshop hilft dir, dein Wissen zu erweitern und eigene Handlungsspielräume zu entdecken. Mach mit – für Klima, Umwelt und Mitgefühl!

06.10.2026

18:30 – 20:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Volkshochschule Lengerich
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich

€ 16,00

📄 Volkshochschule Lengerich
Lara Axtmann
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!





Jahreszeitenküche Herbst

Ob Pastinake, Kürbis oder Mangold - entdecken Sie... alte Gemüsesorten wieder neu. Lassen Sie sich von ihrem Geschmack überraschen und genießen Sie die Vielfalt.

08.10.2026

18:30 – 21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

- 📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
49565 Steinfurt
- € 14,50
- 📄 FBS Steinfurt
Heidi Möllers
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Die Lebensmittelumlage wird am Kursabend direkt eingesammelt.





Fischkurs

Dieser Kurs, der sich in erster Linie an Einsteiger in die Fischfaunistik richtet, bietet eine Einführung in die Biologie, Ökologie und Bestimmung der heimischen Fischarten. Auf Exkursionen zu den verschiedenen Gewässertypen in der näheren Umgebung des Naturschutzgebietes werden die Lebensräume der hier vorkommenden Fische untersucht, wobei die Kursteilnehmer einen Einblick in gängige fischfaunistische Erfassungs- und Untersuchungsmethoden wie z.B. die Elektrofischung erhalten. In Vorträgen und Bestimmungübungen werden die besonderen Merkmale, Anpassungen und Lebensraumsprüche der heimischen Fischarten vorgestellt, wobei auch auf Gefährdungsfaktoren, artenschutzrechtliche Belange und fischkundliche Literatur eingegangen wird.

09.10.2026 – 11.10.2026

14:30 – 12:30 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

- 📍 Bergstraße 1
49509 Recke
- € 136,73
- 📄 LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer
Dr. C. Göcking, Warendorf
C. Imholt, Münster
G. Poell, Bochum
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-naturkunde-
museum-muenster.de/
#/exhibition/67](https://shop.lwl-naturkunde-museum-muenster.de/#/exhibition/67)



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 Fisches bis zur Veredelung zu. Die Gewürze werden gestellt. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über den Lachs. Nach dem Räuchern wird der Fisch natürlich verköstigt. Guten Appetit! Die Lebensmittelum-

lage beträgt 13,- EUR und ist in der Kursgebühr enthalten. Begleitende Unterlagen können Sie gegen einen Kostenbeitrag von 4,- EUR über den Dozenten erhalten.

10.10.2026

09:30 – 13:30 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Volkshochschule Lengerich
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich Innenhof

€ 46,00

📄 Volkshochschule Lengerich
Klaus-Peter Lutterbeck
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Vorhang auf für Südkorea – mit Soyon Youn

Gemeinsam mit Soyon Youn reisen wir in ihre Heimat Südkorea. Geboren und aufgewachsen ist sie in der Stadt Cheongju. Es liegt im Herzen von Südkorea und ist eine ruhige Stadt. Die Stadt ist bekannt für seine Geschichte und für das älteste Metall-Druckbuch der Welt. In Seoul hat sie ihr Studium für Klavier begonnen und hat ihren Master im Fach Klavier in Karlsruhe abgeschlossen. In Münster hat Soyon zusätzlich ihr Konzertexamen absolviert. Nun arbeitet Soyon u.a. als Klavierlehrerin im Kulturforum Steinfurt. Ihre Lieblingsrezepte wie Jachae, ein klassisches Festtagsgericht (Vorspeise aus Glasnudeln und Gemüse), Bulgogi (Marinietes Rindfleisch in einer milden Marinade), Bibimbap (Reisschüssel mit Gemüse) sowie Hotteok, ein koreanisches Street Food-Dessert (ein Heffeteig Pfannkuchen mit Zucker- Zimt- Nuss Füllung.

Dozentin: Soyon Youn Die Lebensmittelgebühr beträgt 20,00 € und ist direkt vor Ort bei der Kursleitung zu entrichten. Bitte bringen Sie eigene Behältnisse mit.

11.10.2026

11:00 – 14:30 Uhr

KulturForum Steinfurt

- 📍 Küche, 1. Etage
Kapellenstraße 7-9
48565 Steinfurt-Borghorst
- € 20,00
- 📍 KulturForumSteinfurt
Soyon Youn
elke.schmitz@kulturforumsteinfurt.de
0151 64670245
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Anmeldung online, für Infos und bei Anfragen 02551 148-19 o. -20





Kraft im Wald tanken

Wir laden ein zu einem ca. 4 km langen Morgenspaziergang durch den Buchenberg. Momente des Schweigens wechseln sich ab mit dem Entdecken von Unerwartetem in der Natur. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Frühstück und Austausch in einem Café.

11.10.2026

08:00 – 09:00 Uhr

Kneipp-Verein Steinfurt

- 📍 Parkplatz Liethweg
48565 Steinfurt-Borghorst
- € 0,00
- 📄 Kneipp-Verein Steinfurt
Vera Rennie
info@kneipp-verein-steinfurt.de
02551 839341
<https://www.kneipp-verein-steinfurt.de>

Anmeldung erforderlich!



Gesund bleiben – in Zeiten des Klimawandels

„Die Verbrennung fossiler Brennstoffe bringt uns um. Der Klimawandel ist die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit.“ (WHO 2021) Der Klimawandel ist da, und er gefährdet unsere Gesundheit: Hitzewellen, Extremwetter, aber auch Zoonosen wie FSME und die Ausweitung von Allergien sind nur ein paar Beispiele, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Schon heute gibt es Vieles zu beachten, um gesund zu bleiben. Was bedeuten klimabedingte Gesundheitsrisiken für einzelne Menschen - und wo stehen wir überhaupt? Was kann und was sollte man tun? An diesem Abend informiert die Referentin aus Sicht der Gesundheit über diese Themen und lädt dazu ein, sich aus der Ohnmacht angesichts der Weltsituation zu befreien. Davon hat dann nicht nur "das Klima" und damit die menschliche Zukunft etwas - unsere Gesundheit profitiert genauso davon. Im Anschluss an den Vortrag gibt es noch Zeit für Fragen und Diskussionen.

13.10.2026

19:00 – 20:30 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Volkshochschule Lengerich
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich
- € 10,00
- 📄 Volkshochschule Lengerich
Sonja-Marie Micudaj
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!





Darmgesund – immunstärkend essen

Ein gesunder Darm mit seinem Mikrobiom ist wichtig für die Gesundheit des gesamten Körpers. Kochen und genießen Sie darmgesunde Gerichte.

15.10.2026

18:30 – 21:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

- 📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt
- € 14,50
- i FBS Steinfurt
Heidi Möllers
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Die Lebensmittelumlage wird am Kochabend direkt eingesammelt.



Pilze Intensiv- Wochenende am Edersee

Intensive Pilzkunde inmitten der Naturparkregion Kellerwald am Edersee - Gemeinsam streift die Gruppe durch den wunderschönen herbstlichen Buchenwald am Edersee. Hier gibt es viele verschiedene und teilweise in Deutschland selten gewordene Pilze zu finden und zu bestaunen. In diesem Seminar erfahren Anfänger wie auch fortgeschrittene Pilzsammler, wie sie Pilze richtig bestimmen und essbare von ihren giftigen Doppelgängern unterscheiden können. Jürgen Silbach, Pflanzen- und Pilzkundiger, hat viele Jahre Erfahrungen und ein umfangreiches Wissen in dem Gebiet angesammelt. Außerdem versteht er es, die Pilze durch anschauliche Geschichten greif- und merkbar zu machen. Hinweis: es werden Strecken bis ca. 10 km zurückgelegt. Die Übernachtung wird von Ihnen selbst organisiert.

16.10.2026 – 18.10.2026

18:00 – 15:00 Uhr

draussenzeit e.V.

- 📍 Am Edersee
(Details mit der Anmeldung)
- € 185,00
- i draussenzeit e.V.
Jürgen Silbach
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre. Die Übernachtung organisieren Sie selbst.



Heilpflanzenworkshop in Tecklenburg: „Stresspflanzen“

In der heutigen, schnelllebigen Zeit sind wir vielen Belastungen ausgesetzt. Besonders in der kalten Jahreszeit wird unser Immunsystem gefordert. Zu dieser Jahreszeit machen sich oft Erschöpfungssymptome bemerkbar. Um die Widerstandskraft zu steigern, bietet die Natur eine Vielzahl an Heilpflanzen, die uns in Stresssituationen unterstützen und unsere Abwehrkräfte stärken. Dazu gehören z.B. Wermut mit seiner anregenden Wirkung, z.B. Sonnenhut – Echinacea zur Immunstimulation, Hopfen und Baldrian unterstützen bei Schlafproblemen, Ginseng Wurzel bei allgemeiner Erschöpfung und viele weitere Heilpflanzen. Hierzu erfahren Sie Wissenswertes bei dieser Veranstaltung. Wir machen einen kleinen Spaziergang, im Anschluss kreieren wir eine Creme



für das nervöse Herz und ein Massageöl. Mit Teemischungen, Brotaufstrichen und selbstgebackenem Brot lassen wir den Nachmittag ausklingen. Teilnahmebeitrag: 13 €, zzgl. 15 € für Auslagen.

16.10.2026
15:00 – 18:00 Uhr
ANTL e.V.

- 📍 Naturschutzzentrum
Sägemühle ANTL e.V.
Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
- € 13,00
- 📄 ANTL e.V.
Brigitte Schürkamp
umweltbildung@antl-ev.de
0548 2929295
antl-ev.de

Anmeldung erforderlich!



Veggie Street Food Tour

Eine vegetarische Geschmacks-Safari rund um die Welt: In diesem Kurs erkunden wir die Geschmäcker und Aromen unterschiedlicher Länder und lernen ihre beliebtesten Drinks und Gerichte für kleinen und großen Hunger kennen. Die Lebensmittel-pauschale in Höhe von 18€ bitte bar vor Ort bezahlen.

17.10.2026
17:00 – 20:00 Uhr
KulturForum Steinfurt

- 📍 Küche, 1. Etage
Kapellenstraße 7 – 9
48565 Borghorst
- € 20,00
- 👤 KulturForumSteinfurt
Katazyna Tasiemska (Köchin)
elke.schmitz@
kulturforumsteinfurt.de
0151 64670245
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Anmeldung online, für Infos und
bei Anfragen 02551 148-19 o. -20



Pilzwanderung: Expedition in die geheimnisvolle Welt der Waldpilze

„Expedition“ in die geheimnisvolle Pilzwelt unserer Wälder Pilze faszinieren seit jeher – verborgen zwischen Moos, Laub und Waldboden bilden sie eine geheimnisvolle Welt voller Vielfalt und Überraschungen. Im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock lädt Pilz-Kenner Jürgen Silbach zu einer spannenden Entdeckungstour ein. Zu Beginn vermittelt er Wissenswertes rund um das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden, worauf beim Sammeln zu achten ist, welche Gefahren bestehen und wie sich Giftpilze erkennen lassen. Während der gemeinsamen Exkursion durch den Wald gibt es zahlreiche interessante Einblicke in die Welt der Pilze – Fragen sind jederzeit willkommen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Naturinter-

essierten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Neugier und Freude an der Natur genügen.

**24.10.2026
10:00 – 14:00 Uhr
draussenzeit e.V.**

- 📍 Waldparkplatz
48346 Ostbevern-Brock
- € 40,00
- i draussenzeit e.V.
Jürgen Silbach
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Erwachsene und Kinder ab
12 Jahren. Eine von insgesamt
drei Pilzwanderungen -
weitere Termine siehe
www.draussenzeit.de





Wasserforscher/-innen – Erlebnisworkshop für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren in den Herbstferien in Ko- operation mit der ANTL e.V.

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, wetterfeste Kleidung und eine Kleinigkeit für ein Picknick zwischendurch!

26.10.2026
15:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich

- 📍 Naturschutzzentrum
Sägemühle
Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
- € 13,50
- 📍 Volkshochschule Lengerich in
Kooperation mit ANTL e.V.
Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Tigerschnegel, Posthörnchen und Erbsenmuschel – die Mollusken des Heiligen Meeres

Das Naturschutzgebiet Heiliges Meer weist mit ungefähr 80 erfassten Arten eine bemerkenswerte Artenvielfalt innerhalb der Mollusken (Weichtiere) auf, wovon aktuell etwa ein Drittel auf der IUCN Roten Liste gefährdeter Arten steht. Obwohl ein Großteil der im Naturschutzgebiet nachgewiesenen Mollusken im Wasser lebt, stammen die meisten auf der Plattform Observation.org gemeldeten Beobachtungen von terrestrischen Mollusken. Gemeinsam mit den Kursteilnehmern wollen wir das ändern und die bemerkenswerte Artenvielfalt der Mollusken am Heiligen Meer noch sichtbarer machen. In unserem Kurs vermitteln wir Kenntnisse zur Morphologie und Evolution der Mollusken und untersuchen die Vielfalt der Mollusken des Heiligen Meeres (Schnecken und Muscheln). In kleinen Citizen Science Projekten werden wir verschiedene Mikrohabitate um das Heilige Meer quantitativ beproben und diese gemeinsam hinsichtlich ihrer Artenvielfalt auswerten.

26.10.2026 – 28.10.2026

14:30 – 12:30 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

- 📍 Bergstraße 1
49509 Recke
- € 136,73
- 📍 LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer
R. Bäumer, Münster
D. Carobene, Münster und
Dr. M. Hethke, Münster
servicebuero.naturkundemuseum@lwl.org
0251 591-6050
www.lwl-heiliges-meer.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

<https://shop.lwl-naturkunde-museum-muenster.de/#/exhibition/67>





Auf den Spuren der Wölfe – ein Workshop für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren in den Herbstferien in Kooperation mit der ANTL e.V.

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. Treffpunkt ist das Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73 in Tecklenburg.

26.10.2026

09:00 – 11:30 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Naturschutzzentrum
Sägemühle
Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
- € 17,00
- 📄 Volkshochschule Lengerich
in Kooperation mit ANTL e.V.
Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!





Wohin mit den Garten- abfällen – ein Vortrag Kreis- laufwirtschaft im Garten mit Kompost, Bokashi und Mulch

Besonders im Herbst fallen große Mengen an Laub und anderen Gartenabfällen an, die eigentlich für die Biotonne viel zu schade sind. Mit der Flächenkompostierung von zerkleinerten Gartenabfällen oder der Herstellung von Laubkompost oder -bokashi und kann man Pflanzennährstoffe unmittelbar recyceln und gleichzeitig das Bodenleben fördern und Humus aufbauen. Kompost ist das braune Gold des Gärtners. Richtig eingesetzt, erhält und verbessert er die Bodenfruchtbarkeit und liefert die Basis für ein gesundes Pflanzenwachstum. Ein Komposthaufen ist zwar in fast jedem Garten zu finden, aber um aus Pflanzenresten einen richtig guten Kompost herzustellen, sind einige Dinge zu beachten. In dem ca. 90 -minütigem Vortrag geht es neben den theoretischen Grundlagen des biologischen Abbaus

vor allem um praktischen Aspekte: Was kann kompostiert werden, wie sieht der geeignete Kompostplatz aus und was muss beachtet werden, um den Mikroorganismen optimale Bedingungen für den organischen Abbau zu bieten.

27.10.2026
18:30 – 20:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich

- 📍 Volkshochschule Lengerich
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich
- € 12,00
- 📄 Volkshochschule Lengerich
Petra M. Bloom
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!





Lebensraum Wald – ein Workshop für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren in den Herbstferien in Ko- operation mit der ANTL e.V.

Der Wald beeindruckt uns durch seinen lebendigen Boden und sein rauschendes Blätterdach. Wir begeben uns auf die Suche nach den Waldbewohnern und schärfen mit spielerischen Übungen unsere Sinne und nehmen den Wald auf eine ganz besondere Art und Weise wahr. Treffpunkt ist das Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73 in Tecklenburg. Bitte denkt an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

27.10.2026

09:00 – 11:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Naturschutzzentrum
Sägemühle
Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
- € 13,50
- 📄 Volkshochschule Lengerich
Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Wir bauen ein Insekten- hotel – Familienaktion für Kinder ab 7 Jahren in den Herbstferien in Kooperation mit der ANTL e.V.

Wir bauen ein Zuhause für Insekten. Mittlerweile hat sich nämlich unsere Naturlandschaft durch den intensiven menschlichen Eingriff so stark gewandelt, dass nur noch wenige natürliche Lebensräume für Insekten vorhanden sind. Auf diesem Weg fördern wir nicht nur die Insektenwelt, sondern unterstützen die Vielfalt der Pflanzenwelt. In diesem Familienkurs wird zu zweit ein kleines Insektenhotel für den eigenen Garten oder Balkon gebaut. Die Materialkosten betragen 7,50 EUR pro Insektenhotel und werden von dem Dozenten vor Ort eingesammelt.

27.10.2026

15:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Naturschutzzentrum
Sägemühle
Bahnhofstraße 73
49545 Tecklenburg
- € 13,50
- 📄 Volkshochschule Lengerich
Alexander Müller
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Trüffel in unserer Region – Anbau und Ernte Vortrag mit kleiner Trüffel- und Weinverkostung

Trüffeln – die „Diamanten der Küche“ – sind geheimnisvoll, selten und hochgeschätzt. Trüffeln – die „Diamanten der Küche“ – sind geheimnisvoll, selten und hochgeschätzt. Wusstest du, dass sie auch in Deutschland heimisch sind und es eine lange Trüffeltradition in unserer Region gibt? In diesem Vortrag reisen wir durch die Geschichte des Trüffelanbaus in Deutschland – vom fast vergessenen Kulturgut bis zur modernen Wiederentdeckung. Du erfährst, unter welchen Bedingungen Trüffeln gedeihen, welche Baumarten sich eignen und warum die Trüffelsuche in der Natur verboten ist. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, verschiedene Trüffeln zu probieren – passend dazu gibt es eine Weinprobe vom Weinhof Brinkmann aus Bad Iburg. Ein genussvoller

Abend für Naturfreunde, Feinschmecker und alle, die mehr über diese faszinierende Delikatesse erfahren möchten. Wein und Trüffel sind in der Lebensmittelpauschale enthalten.

28.10.2026

18:30 – 20:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Volkshochschule Lengerich
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich

€ 24,00

📄 Volkshochschule Lengerich
Tassilo Pöter
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Wintergemüse – Hier haben Knollen, Wurzeln und Beten ihren Auftritt

Pfiffige Ideen, die zeigen, wie man aus Wintergemüse etwas richtig Leckeres machen kann. In der kalten Jahreszeit bieten diese regionalen Zutaten eine Fülle an gesundem Genuss und vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten.

04.11.2026

19:00 – 22:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Schulküche
Gesamtschule Lotte
Am Herrengarten 20
49504 Lotte
- € 33,00
- 📄 Volkshochschule Lengerich
Jutta Gerling
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Linux als Alternative zu Windows

Der Support von Windows 10 durch Microsoft wurde im Oktober 2025 beendet. Sicherheitsupdates gibt es nur noch über das kostenpflichtige ESU-Programm – und auch das endet im Oktober 2026. Ein Upgrade auf Windows 11 ist auf vielen Rechnern nicht möglich, da sie die Systemanforderungen nicht erfüllen. Warum also nicht auf Linux umsteigen? Linux ist auch für normale Nutzer*innen eine echte Alternative: kostenlos, einfach zu bedienen, datenschutzfreundlich und auch auf älterer Hardware lauffähig. Windows-Viren haben keine Chance und das kostenlose LibreOffice ist für Büroaufgaben inklusive. Die VHS bietet einen zweiteiligen Installationskurs an: Nach einer Vorstellung von „Linux Mint“ mit Vorbereitungshinweisen installieren Sie Linux an einem Samstagvormittag auf Ihrem Rechner.

05.11.2026 – 14.11.2026

16:30 – 18:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Volkshochschule Lengerich
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich
- € 46,50
- 📄 Volkshochschule Lengerich
Rainer Henze
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Termine: 05.11.2026 16:30-18:00 Uhr
14.11.2026 10:00-13:00 Uhr



Mittags genießen – Kochtreff mit Herz & 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!

06.11.2026

10:30 – 12:45 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

- 📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
49565 Steinfurt
- € 13,00
- 📄 FBS Steinfurt
Elisabeth Höffker
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Die Lebensmittelumlage
wird im Kurs direkt
eingesammelt.



Pilzwanderung: Expedition in die geheimnis- volle Welt der Waldpilze

„Expedition“ in die geheimnisvolle Pilzwelt unserer Wälder. Pilze faszinieren seit jeher – verborgen zwischen Moos, Laub und Waldboden bilden sie eine geheimnisvolle Welt voller Vielfalt und Überraschungen. Im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock lädt Pilz-Kenner Jürgen Silbach zu einer spannenden Entdeckungstour ein. Zu Beginn vermittelt er Wissenswertes rund um das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden, worauf beim Sammeln zu achten ist, welche Gefahren bestehen und wie sich Giftpilze erkennen lassen. Während der gemeinsamen Exkursion durch den Wald gibt es zahlreiche interessante Einblicke in die Welt der Pilze – Fragen sind jederzeit willkommen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Naturinteressierten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier und Freude an der Natur genügen.

**07.11.2026
10:00 – 14:00 Uhr
draussenzeit e.V.**

- 📍 Waldparkplatz
48346 Ostbevern-Brock
- € 40,00
- 📄 draussenzeit e.V.
Jürgen Silbach
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Erwachsene und Kinder
ab 12 Jahren. Eine von
insgesamt drei Pilzwanderungen
- weitere Termine siehe
www.draussenzeit.de





Das Geheimnis des Räucherns

Ob zu einer Feier oder auch im kleinen Kreis, 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 Fisches 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.

07.11.2026

09:30 – 13:30 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Parkplatz, Volkshochschule
49492 Westerkappeln

€ 46,00

📍 Volkshochschule Lengerich
Klaus-Peter Lutterbeck
info@vhs-lengerich.de
05481 93880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Eintopf – Genuss aus einem Topf

Winterzeit - Eintopfzeit! Die heimischen, saisonalen Gemüsesorten wie Grünkohl, Rosenkohl,... lassen sich wunderbar zu leckeren Eintöpfen verarbeiten. Kochen und genießen Sie, in geselliger Runde, die kreative Vielfalt nach Rezepten, die schon unsere Großmütter kannten.

09.11.2026

18:30 – 21:30 Uhr

**Familienbildungsstätte
Steinfurt**

- 📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt
- € 14,50
- 📄 FBS Steinfurt
Ingo Federhenn-
Vortherms
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Die Lebensmittelumlage wird am Kursabend direkt eingesammelt.





Zukunft auf dem Teller: Ernährung als Schlüssel für Gesundheit und Naturschutz

Die Adipositas-Pandemie weltweit führt zu immer mehr Folgeerkrankungen, gleichzeitig steigt der Hunger in der Welt und die Nahrungsmittelindustrie zerstört die Natur in atemberaubendem Tempo und verursacht dabei ca. ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen. Zum Artensterben trägt sie ebenfalls maßgeblich bei. In diesem Vortrag wird Ihnen die aktuelle Entwicklung im Bereich der weltweiten Ernährungsproblematik dargestellt, die gesundheitlichen Folgen und die Folgen für unseren Planeten werden beleuchtet und es wird eine Lösung aufgezeigt, die all diese Probleme gleichzeitig angeht: die Planetary Health Diet.

10.11.2026
19:00 – 20:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich

📍 Volkshochschule Lengerich
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich

€ 10,00

📄 Volkshochschule Lengerich
Sonja-Marie Micudaj
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Coming Home – offener Frauenkreis

„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.

13.11.2026
17:00 – 21:00 Uhr
draussenzeit e.V.

📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Straße 103
48268 Greven

€ 40,00

📄 draussenzeit e.V.
Christiane Brosat
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Von und für Frauen.





Weidenflechkurs – Rankhilfen, Kugeln, Bäumchen und Kränze aus Weiden

In diesem Workshop können unter fachkundiger Leitung, durch die Nordwalder Korbflechter Rankhilfen, Kugeln (evtl. mit Lichterkette dekoriert), Kränze, Stablaternen und kleine Bäumchen erstellt werden. Bei der Anmeldung bitte Wunschmotive mit angeben. Mitzubringen: Flachzange oder Seitenschneider, Rosenschere, Handschuhe und Verpflegung.

14.11.2026

10:00 – 15:00 Uhr

Familienbildungsstätte Rheine

- 📍 Familienbildungsstätte
Mühlenstraße 29
48431 Rheine
- € 32,50
- i Familienbildungsstätte (FBS)
Rheine, Nordwalder Korbflechter
info@fbs-rheine.de
05971 98820
www.fbs-rheine.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
zzgl. Materialkosten
in Höhe von ca. 25,00 €



Pilzwanderung: Expedition in die geheimnisvolle Welt der Waldpilze

„Expedition“ in die geheimnisvolle Pilzwelt unserer Wälder im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock führt Sie der Pilz-Kenner Jürgen Silbach fachkundig durch das Pilzgebiet. Nach einer Einführung in das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen, geht er auf Gefahren und Giftpilze ein und beantwortet gerne Ihre Fragen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

14.11.2026

10:00 – 14:00 Uhr

draussenzeit e.V.

- 📍 Waldparkplatz
48346 Ostbevern-Brock
- € 40,00
- i draussenzeit e.V.
Jürgen Silbach
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Erwachsene und Kinder
ab 12 Jahren. Eine von insgesamt
drei Pilzwanderungen -
weitere Termine siehe
www.draussenzeit.de



Köstliches mit Obst und Gemüse im Herbst

Der Herbst bietet eine bunte Vielfalt an frischem Obst und Gemüse: Gemeinsam zaubern wir leckere, herbstliche Gerichte mit saisonalem Obst und Gemüse auf den Tisch. Dabei lernen Sie einfache Rezepte und neue Ideen für die gesunde Küche kennen.

18.11.2026

18:00 – 21:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

- 📍 Küche
ehem. Hauptschule
Jahnstraße 5
49549 Ladbergen
- € 33,50
- i Volkshochschule Lengerich
Lisa Althoff
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Glaszauber – Einmachen mit Biss, Teil 1

„Winterküche im Glas“. Der Kurs ist als aufbauender Einsteigerkurs konzipiert und vermittelt Schritt für Schritt die Grundlagen des Fermentierens. Gemeinsam verarbeiten wir saisonales (Winter-)Gemüse zu einfachen und aromatischen Fermenten und lernen, wie sich Geschmack und Haltbarkeit auf natürliche Weise entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ergänzend legen wir gemeinsam Salzzitronen ein, die vielseitig in der Küche verwendet werden können. Bitte bringen Sie saubere Weckgläser oder andere geeignete Schraubgläser mit. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt. Die Lebensmittelpauschale bis 18€ entrichten bei der Kursleiterin vor Ort. Jahresprojekt in Kooperation mit der Fairtrade Aktion der Kreisstadt Steinfurt.

18.11.2026

18:45 – 21:15 Uhr

KulturForum Steinfurt

- 📍 Küche, 1. Etage
Kapellenstraße 7 – 9
48565 Steinfurt-Borghorst
- € 20,00
- i KulturForumSteinfurt
Elke Schmitz (Köchin)
elke.schmitz@
kulturforumsteinfurt.de
0151 64670245
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Anmeldung online, für Infos und bei Anfragen 02551 148-19 o. -20





Teeseminar

Die Vielfalt der heimischen Teekräuter und Früchte kennenlernen und genießen. In Gärten, Wiesen, Hecken und Wäldern finden wir die unterschiedlichsten Kräuter, Blüten und Früchte, die wir als Tee genießen können. Viele Teekräuter haben ganz nebenbei eine positive Auswirkung auf unsere Gesundheit. Sie stärken unsere Abwehrkräfte, lindern Symptome bei Infekten, machen uns hellwach oder helfen uns zur Ruhe zu kommen. An diesen beiden Abenden gibt es nicht nur viel Wissenswertes über die unterschiedlichen Teekräuter zu entdecken, sondern auch unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Tees zubereitet und probiert.

19.11.2026

19:00 – 20:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 8,50

📞 FBS Steinfurt
Silke Meyer
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!



Vegetarische Küche

Haben Sie Lust auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu gehen und sich inspirieren zu lassen? Egal ob Sie Kochanfänger*in sind, leidenschaftlich vegetarisch 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!

24.11.2026

18:00 – 21:00 Uhr

Volkshochschule Lengerich

📍 Gesamtschule Lengerich/
Tecklenburg, Küche
49525 Lengerich

€ 33,50

📞 Volkshochschule Lengerich
Lisa Althoff
info@vhs-lengerich.de
0548 193880
www.vhs-lengerich.de

Anmeldung erforderlich!



Einführung in die Gesteinsbestimmung

In einem theoretischen Teil lernen die Kursteilnehmenden die wichtigsten gesteinsbildenden Minerale und die Merkmale der Gesteinsgruppen und deren Entstehung kennen. Die Bestimmung der Mineralien und Gesteine wird an zahlreichen Proben geübt. Während der Exkursionen besteht im Gelände die Möglichkeit, das Erlernete praktisch anzuwenden. Dazu werden verschiedene Aufschlüsse angefahren und die dort anstehenden Gesteine bestimmt. Zur Vertiefung erfolgen Erläuterungen zur Entstehung dieser Gesteine. Den Kursteilnehmenden wird außerdem vermittelt, wie mit den Gesteinen Aussagen zur Paläogeographie und zum Klima möglich sind. Um den Teilnehmenden eine größere Gesteinsvielfalt zu bieten, wird eine der beiden Exkursionen ins Sauerland führen. Diese Exkursion

wird mit privaten PKWs erfolgen. Die zweite Exkursion erfolgt in den Teutoburger Wald bei Brochterbeck.

27.11.2026 – 29.11.2026

11:00 – 12:30 Uhr

LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer

- 📍 Bergstraße 1
49509 Recke
- € 152,86
- ℹ️ LWL-Bildungs- und Forschungszentrum Heiliges Meer
Dr. L. Schöllmann, Münster
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>



DEZEMBER



Jahreszeitenküche – Winter

Kochen und genießen Sie gemeinsam die leckere Vielfalt, die uns die heimische Winterküche bietet.

03.12.2026 | 18:30 – 21:30 Uhr
Familienbildungsstätte Steinfurt

- 📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt
- € 14,50
- 📞 FBS Steinfurt
Heidi Möllers
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Die Lebensmittelumlage wird am Kochabend direkt eingesammelt.



Wilde Wiese im Winter – Vorhang auf für Nadine Schaten

Wir freuen uns, den Start unserer neuen Projektreihe „Wilde Wiese“ bekannt zu geben. Den Auftakt gestaltet Nadine Schaten von Blüte und Blatt, der Kräuter Academy Münsterland. Ob Wildkräuterwanderungen mit Kochkursen, Pilzwanderungen für Einsteiger oder die Herstellung von Salben und Ölen aus natürlichen Zutaten – Nadine Schaten verbindet fundiertes Wissen mit praktischer Erfahrung und großer Leidenschaft für die Natur. In diesem Kurs stellt sie zunächst ihre Arbeit und ihre Philosophie vor. Anschließend tauchen wir gemeinsam in die Vielfalt ihrer Tätigkeiten ein, begleitet von einem kleinen Gruß des Hauses. Im praktischen Teil werden wir zusammen einen Likör, ein Oxymel herstellen sowie Kartoffelbratlinge auf

einem Wildkräutersalat, Kräuterseitlinge mit Wildkräuter-Frischkäse & Haselnuss-Crunch und ein Zitronen Wildkräuterrisotto zubereiten. Für die verwendeten Zutaten fällt eine Lebensmittelpauschale bis zu 18,00 € an, die vor Ort zu entrichten ist.

04.12.2026
18:30 – 21:45 Uhr
KulturForum Steinfurt

- 📍 Küche, 1. Etage
Kapellenstraße 7 – 9
48565 Borghorst
- € 20,00
- i KulturForumSteinfurt
Nadine Schaten
(Wildkräuterpädagogin)
Elke Schmitz (Köchin)
elke.schmitz@kulturforumsteinfurt.de
0151 64670245
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Anmeldung online Infos
unter 02551 148-19 o. -20





Ätherische Öle

Ätherische Öle sind wertvolle Stoffe, z.B. als duftende Helfer um Spannungen abzubauen, Befindlichkeitsstörungen zu mildern und um die Gesundheit zu unterstützen. An diesem Abend werden, nach einem kurzen theoretischen Input, verschiedene Sprays und Körperöle für den eigenen Bedarf hergestellt.

10.12.2026

19:00 – 20:30 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 8,50

📄 FBS Steinfurt
Heidi Möllers
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Falls vorhanden bitte kleine Tiegel, Sprayflaschen o.ä. mitbringen um die Öle sicher nach Hause zu transportieren. Die Materialkosten von ca. 5,00 € werden am Kursabend direkt eingesammelt.



Mittags genießen – Kochtreff mit Herz & 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!

18.12.2026

10:30 – 12:45 Uhr

Familienbildungsstätte Steinfurt

📍 Kochstudio
der FBS Steinfurt
Schulstraße 3
48565 Steinfurt

€ 13,00

📄 FBS Steinfurt
Elisabeth Höffker
info@fbs-steinfurt.de
02552 93550
www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Die Lebensmittelumlage wird am Kurstag direkt eingesammelt.





Coming Home – offener Frauenkreis

„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. Schwellding, 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.

18.12.2026

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

- 📍 Wildniscamp Hembergen
Hembergener Straße 103
48268 Greven
- € 40,00
- 📄 draussenzeit e.V.
Christiane Brosat
info@draussenzeit.de
0151 64309489
www.draussenzeit.de

Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:
Von und für Frauen.



Rolle Vorwärts – Fest der Aromen der Welt

„Weihnachten weltweit“, belegen, rollen, garen. Das altbewährte Rouladenprinzip lädt ein zu immer neuen Varianten. Wir feiern die Vielfalt, die sich gut auch für das Weihnachtsfest vorbereiten lässt. Die Rezepte entführen Sie auf eine Weihnachts-Schlemmereise durch die ganze Welt. Die Rezepte sind leicht nachzukochen, ob für Anfänger oder Fortgeschrittene. Hänchen-Apfel-Roulade mit Spitzkohlcurry, Wirsingroulade mit Taleggiofüllung und Pilzragout, Chinakohlroulade mit Chorizo Paprikafüllung, Lachs Spitzkohlrouladen und Dukkahmöhren. Der Nachtsch wird vorbereitet. Die Lebensmittelgebühr kommt zusätzlich dazu und beträgt bis zu 20,00€. Diese ist direkt vor Ort bei der Kursleitung zu entrichten. Bitte bringen Sie eigene Behältnisse mit.

19.12.2026

**16:00 – 19:30 Uhr
KulturForum Steinfurt**

- 📍 Küche, 1. Etage
Kapellenstraße 7 – 9
48565 Steinfurt-Borghorst
- € 20,00
- 📄 KulturForumSteinfurt
Elke Schmitz (Köchin)
elke.schmitz@kulturforumsteinfurt.de
0151 64670245
www.kulturforumsteinfurt.de

Anmeldung online, für
Infos und bei Anfragen
02551 148-19 o. -20

BILD- NACHWEISE

- 1 © Craig Zerbe – stock.adobe.com
- 2 © Szymon Bartosz – stock.adobe.com (l.)
- 4 © Panumas – stock.adobe.com
- 6 © gitusik – stock.adobe.com (l.)
- 7 © sommai – stock.adobe.com (r.)
- 8 © Kristin – stock.adobe.com (l.)
- 9 © chinnarach – stock.adobe.com (r. l.)
- 9 © Andrei Starostin – stock.adobe.com (r. r.)
- 10 © Kreis Steinfurt/Dorothea Böing
- 11 © jomphon – stock.adobe.com (r. u. l.)
- 11 © Krit – stock.adobe.com (r. o.)
- 11 © Stefan Werner – stock.adobe.com (r. u. r.)
- 12 © Miroslav Posavec – stock.adobe.com (l.)
- 13 © Piotr Krzeslak – stock.adobe.com (r.)
- 14 © bit24 – stock.adobe.com
- 16 © MelaniMarfeld – pixabay.com (l.)
- 17 © Marcus Z-pics – stock.adobe.com (r.)
- 18 © Sonja Birkelbach – stock.adobe.com (l.)
- 19 © Natika – stock.adobe.com (r.)
- 20 © LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com
- 22 © Katecat – stock.adobe.com (o. l.)
- 22 © Duka Mer – stock.adobe.com (l.)
- 23 © Duka Mer – stock.adobe.com (r.)
- 24 © SerPhoto – stock.adobe.com (o. l.)
- 24 © Anton – stock.adobe.com (o. m.)
- 25 © kostik2photo – stock.adobe.com (r.)
- 26 © Nick Beer – stock.adobe.com (u. l.)
- 26 © Dusan Kostic – stock.adobe.com (u. m.)
- 27 © StockImageFactory – stock.adobe.com (u. r.)
- 27 © Pixel-Shot – stock.adobe.com (o. r.)
- 28 © Sawitree – stock.adobe.com (u. l.)
- 29 © cooperr – stock.adobe.com (o. r.)
- 29 © Farantsa – stock.adobe.com (m. r.)
- 30 © unghvar – stock.adobe.com (o. l.)
- 30 © krumanop – stock.adobe.com (u. l.)
- 31 © ActionGP – stock.adobe.com (r.)
- 32 © dep377 – pixabay.com
- 34 © tawatchai1990 – stock.adobe.com
- 36 © ange1011 – stock.adobe.com (l.)
- 37 © nikolaydonetsk – stock.adobe.com (o. r.)
- 37 © nikolaydonetsk – stock.adobe.com (m. r.)
- 38 © Anna Puzatykh – stock.adobe.com (o. l.)
- 39 © Layerform – stock.adobe.com (u. r.)
- 39 © Syda Productions – stock.adobe.com (o. r.)
- 40 © Kyryl Gorlov – stock.adobe.com (l.)
- 41 © Valerii Evlakhov – stock.adobe.com (o. r.)
- 41 © ralphs – pixabay (u. r.)
- 42 © Vera Kuttelvaserova – stock.adobe.com (l.)
- 43 © Curto – stock.adobe.com (r. l.)
- 43 © Nikolay – stock.adobe.com (r. r.)
- 44 © Milan – stock.adobe.com (l.)
- 45 © feirlight – stock.adobe.com (r.)
- 46 © kues1 – stock.adobe.com (l.)
- 47 © Png - Video - Photo – stock.adobe.com (r.)
- 48 © Kzenon – stock.adobe.com (o. l.)
- 48 © Rawpixel.com – stock.adobe.com (m. l.)
- 49 © jomphon – stock.adobe.com (o. r.)
- 49 © oksis – stock.adobe.com (u. r.)
- 50 © DR pics – stock.adobe.com (l.)
- 51 © lblinova – stock.adobe.com (r.)
- 52 © Anastasiia – stock.adobe.com (l.)
- 53 © Jozef Jankola – stock.adobe.com (r.)
- 54 © Ammak – stock.adobe.com (o. l.)
- 54 © Mara Zemgaliete – stock.adobe.com (u. l.)
- 55 © Olena Rudo – stock.adobe.com (o. r.)
- 56 © Keitma – stock.adobe.com (l.)
- 57 © missmimina – stock.adobe.com (r.)
- 58 © jomphon – stock.adobe.com
- 60 © Studio Gi – stock.adobe.com
- 62 © 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

www.kreis-steinfurt.de/
BNE-Regionalzentrum

Stand: Juni 2026



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.