



WANDER*WORKSHOP

Wissenswertes rund ums Wandern

Welche Ausrüstung ist die Richtige?

Was ziehe ich auf eine Wanderung an?

Wo kann ich im Norden wandern?

Wie bereite ich mich vor?

Wie orientiere ich mich?

Warum Wandern?

Das sind nur eine Auswahl an Fragen, worauf du im Workshop Antworten und Anregungen, in gemütlicher Atmosphäre des Klostersgutes Burgsittensen, finden kannst.

Für das leibliche Wohl sorgt Hannah Wedemeyer mit ihrem Team. Genieße ein reichhaltiges „spätes Frühstück“ in der Burgküche des Klostersgutes.

Zum Abschluss des Workshops findet eine 1 ½ stündige Rundwanderung durch das Tister Bauernmoor statt.

Veranstaltungsort: Klostersgut Burgsittensen, Burgsittensen 1 27419 Tiste

Verpflegung: Lunch in der Burgküche

Dauer gesamt: 09.30 bis ca. 17.00 Uhr

Wanderung: Tister Bauernmoor; ca. 5,5 km

Anspruch: leicht, für Menschen ohne Bewegungseinschränkungen geeignet

Anmeldung: erforderlich, siehe Infoteil



Für Erwachsene jeden Alters und Kinder ab 13 Jahren

Weitere Informationen siehe Rückseite



Kooperation mit

www.klostersgut-burgsittensen.de

Info und Anmeldung:

gehStein

Ines Stein

Erlebniswanderleiterin

Tel. 04263-300577

Email: info@gehstein.de

www.gehstein.de

Kosten / Teilnehmer:

p.P. 79,00 €*

* zuzügl. Kosten Frühstück 17,50 €





gehStein

Ines Stein

WaldGesundheitstrainerin

Erlebniswanderleiterin

WANDERWORKSHOP

Was erwartet Dich?

Teil 1 - Theorie:

Ein ca. 4 stündiger Vortrag rund ums Wandern mit Inhalten zu Ausrüstung, Orientierung, Vorbereitung, Regeln, Wetter, Gesundheit und Naturschutz.

Wie lese ich eine Wanderkarte und wie orientiere ich mich vor Ort.

Was bedeuten die Zeichen an den Wegweisern.

Wie gehe ich mit einer Wandernavigationsapp um.

Der richtige Wanderweg. Welche Wanderung passt zu mir und meiner Kondition?

Wo kann ich wandern?

Verhalten in der Natur, Wanderregeln.

Was ist im Notfall zu tun?

Warum Wandern? Gesundheitliche und gesellschaftliche Aspekte

Wanderangebote

Informationen rund ums Kloostergut

Teil 2 - Praxis:

Geführte Wanderung im Tister Bauernmoor

Gibt es eine Verpflegung?

Ja, ein leckeres „spätes Frühstück“ aus der Burgküche wie Brotplatten mit Käse, Salami und Kräuterquark und hofeigenen Kräutern, Erben-Guacamole, Hummus, saisonalem Obst und Gemüse sowie herzhaftes Ofengemüse, Dinkelwaffeln mit Kompott dazu Kaffee & Tee satt.

Was ist mitzubringen?

Schreibset für persönliche Notizen, für die Wanderung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränk, evtl. Insekten/Sonnenschutz erforderlich.

Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“.

