

Wandern und mehr in Kalletal das Programm 2019



„Schau tief in die Natur hinein,
und Du wirst alles besser verstehen“

Albert Einstein

KALLETAL
in Lippe ganz oben

Achtsam Wandern –

die Schönheit Kalletals mit allen Sinnen erleben!

Liebe Wanderfreunde und Naturliebhaber,

*„Weilen muss man im Wald - nicht eilen,
horchen - nicht nur hören,
schauen - nicht nur sehen,
und bereit sein zu staunen!“*

(Johann Wolfgang von Goethe)

Genau dazu lädt das Kalletaler Wanderprogramm 2019 ein. Ob genussliche Kräuterwanderung, entspannendes Waldbaden oder kraftvolles Yoga - immer geht es darum: *„mit allen Sinnen eintauchen in die Natur“*. Dabei kommt der Geist zur Ruhe und der Körper tankt neue Energie.

Über die Bedeutung der biologischen Vielfalt in unserer Natur spricht Dr. Gertrud Hein in ihrem Vortrag zur Auftaktveranstaltung des Kalletaler Wanderprogramms. Wie unsere Kinder von den Geschichten und Erfahrungen ihrer Großeltern profitieren und so die Natur schätzen lernen können, zeigt die generationsübergreifende Ausstellung im Rathaus zum Saisonabschluss.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und viele wertvolle Momente gemeinsam mit unseren erfahrenen Kursleitern in der Kalletaler Natur.

Ihr Bürgermeister
Mario Hecker



Stempelkarte 2019

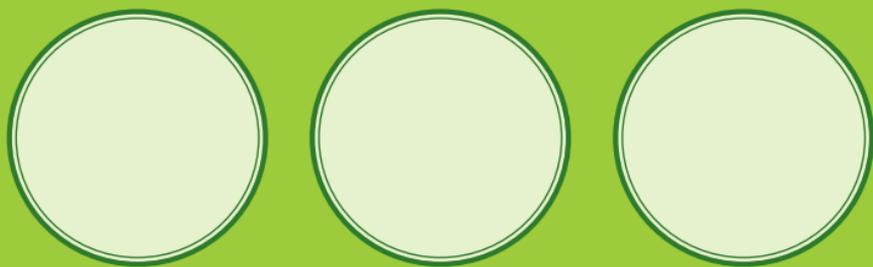
Kennen Sie schon die Kalletaler Wander-Stempelkarte?

Fleißige Naturliebhaber werden belohnt ...

Sammeln Sie in 2019 mindestens drei Stempel bei Ihrer Teilnahme an den aufgeführten Veranstaltungen in dieser Broschüre und Sie erhalten ein Geschenk zum Thema Wandern von uns. Viel Spaß beim Sammeln!

(ausgenommen Kinder-Wald-Erlebnis-Tag und STADTRADELN)

Stempel sammeln:



Trennen Sie diese Seite mit Ihren drei gesammelten Stempeln ab und geben Sie diese in der Tourist-Info in der Corves Mühle (Küsterweg 2, 32689 Kalletal-Hohenhausen) ab. Hier erhalten Sie dann Ihr persönliches Wandergeschenk. Einzulösen bis spätestens 31.10.2019.

Wichtiger Hinweis für alle Wanderungen:

Tragen Sie bitte bei allen Wanderungen festes Schuhwerk.

Denken Sie außerdem an:

- witterungsentsprechende Kleidung (Regen- bzw. Sonnenschutz)
- notwendige Rucksackverpflegung
- ausreichend Wasser zum Trinken

März

Vortrag
am Donnerstag, 28. März
um 19 Uhr

Bewahrung der biologischen Vielfalt – Netz des Lebens

Die Biologische Vielfalt nimmt weltweit aber auch in unserer Heimat drastisch ab und wird zunehmend auf wenige Allerweltsarten reduziert. Es ist eine globale Herausforderung, sich für die Bewahrung der Vielfalt an Wildpflanzen, Singvögeln, Fledermäusen, Wildbienen, Schmetterlingen und alter Kultursorten zu engagieren. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, was Kommunen, öffentliche Einrichtungen, z.B. Kirchengemeinden oder Vereine, aber auch jeder einzelne in seinem persönlichen Umfeld konkret für die Bewahrung der biologischen Vielfalt tun können.

Referentin Dr. Gertrud Hein ist seit 1985 Bildungsreferentin bei der Natur- und Umweltschutz-Akademie des Landes Nordrhein-Westfalen (NUA) und zuständig für Qualifizierungsmaßnahmen für den beruflichen und ehrenamtlichen Naturschutz.

Veranstaltungsort:

Dorfgemeinschaftshaus Kalldorf

Anschrift:

Am Mühlenteich 1, 32689 Kalletal

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Anmeldung:

nicht erforderlich



April

Wandern & Tai Chi
am Sonntag, 28. April
um 11 Uhr



Bewegung schafft Wege - mit Leichtigkeit die eigene Kraft wecken

Diese alte Kunst muss nicht in Kursen erlernt werden, denn die Empfindungen der Entschleunigung, Achtsamkeit und des „Einssein mit der Natur“ sind ihr ureigener Bestandteil und schnell in der Praxis zu spüren. Als ältester Begleiter des Menschen wird der „Stock“ sowie seine möglichen Haltungen und Wirkungen erprobt. So verspricht die Wanderung vielfältige Sinneserfahrungen und ermöglicht sowohl die Begegnung mit uns selbst als auch mit den elementar wirkenden Kräften der Natur.

Mitzubringen: Wanderstab falls vorhanden
Dauer: ca. 3-4 Stunden

Kursleiter Thomas Brendel ist Trainer und Lehrling in verschiedenen fernöstlichen Kampfkünsten, Tai Chi Chuan- und Qigonglehrer, zudem Entwickler verschiedener Rehakonzepte für Kliniken sowie von Gesundheits- und Präventionsprogrammen.

Treffpunkt:	Wanderparkplatz an der B238 zwischen Hohenhausen und Dalbke
Teilnahmegebühr:	kostenlos
Teilnehmerzahl:	max. 20 Personen
Anmeldung:	bis spätestens Do, 25.04.2019 unter wandern@kalletal.de



Mai

Wandern & Vogelkonzert
am Sonntag, 12. Mai
um 19 Uhr

Vogelkundliche Wanderung **Nachtigallenkonzert in der Weseraue**

Die Weseraue mit ihren von feuchten Gebüschern und Hochstauden umgebenen Gewässern ist einer der wenigen Orte im Kreis Lippe, an denen noch regelmäßig der wunderschöne Gesang der Nachtigall zu hören ist. Hierzu bietet sich die ca. 3 km lange Wanderung zusammen mit Holger Sonnenburg und Christiane Stolz von der NABU-Gruppe Blomberg um den Stemmer See an. Den Teilnehmer/innen begegnet nicht nur ein reichhaltiges Vogelkonzert, sondern auch eine artenreiche Pflanzenwelt am Wegesrand.

Mitzubringen: Fernglas, falls vorhanden
Dauer: ca. 2,5 bis 3 Stunden



Biologische Station Lippe

Veranstalter:	Biologische Station Lippe
Leitung:	Holger Sonnenburg, Dipl. Biologe
Treffpunkt:	Parkplatz Campingpark Kalletal, Seeweg 1, 32689 Kalletal
Teilnahmegebühr:	kostenlos
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich



Mai

Wandern & Wasserquellen
am Sonntag, 26. Mai
um 10 Uhr

Osterkalle, Luhbachquelle und Rothenberg **Artenvielfalt am Wegesrand**

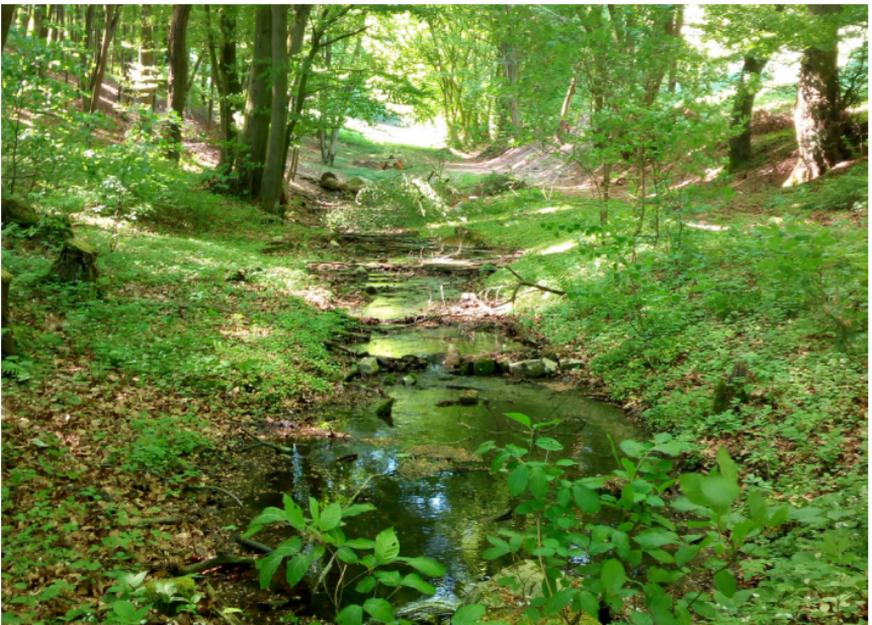
Vom Ortskern Langenholzhausen aus führt die 6 km lange Wanderroute zuerst an der Osterkalle entlang und dann im Tal des Luhbaches und an seiner Quelle vorbei hinauf zum Nordhang des Rothenberges. Rund 100 Höhenmeter müssen erklommen werden, bevor es dann wieder zurück in den Ort geht. Orchideen, Findlinge, Wasseramseln und viele andere Überraschungen am Wegesrand machen den besonderen Reiz dieser abwechslungsreichen Wanderung aus.

Mitzubringen: festes, strapazierfähiges Schuhwerk
Dauer: ca. 3 Stunden



Biologische Station **Lippe**

Veranstalter:	Biologische Station Lippe
Leitung:	Matthias Füller, Dipl. Biologe
Treffpunkt:	Parkplatz Schuhhaus Willer, Hauptstraße 4, 32689 Kalletal
Teilnahmegebühr:	kostenlos
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich



Juni

Natur & Kulinarik

am Freitag, 07. Juni
um 16 Uhr



Wildkräuterkochen am Lagerfeuer Die Vielfalt der heimischen Kräuterwelt entdecken

Auf dem Bauernhof von Sabine Stock werden in uriger Atmosphäre interessante Rezepte mit Wildpflanzen zubereitet, z. B. Wildkräuterpfannkuchen und Brennnesselchips mit Dips. Die Wildkräuter werden zuvor auf einem Kräuterspaziergang mit Gisela Tubes gesammelt. Die Teilnehmer/innen lernen dabei heimische Pflanzen kennen, die in der Küche Verwendung finden, erfahren aber auch vieles Interessante mehr über die heimische Pflanzenwelt. Am Ende werden die selbst zubereiteten Köstlichkeiten in gemütlicher Runde verspeist! (Dauer ca. 3 Std.)

Gisela Tubes ist Landschaftsökologin und Autorin mehrerer Bücher zum Thema Wildkräuter und Pflanzen. Gemeinsam mit Sabine Stock, Genussbotschafterin der Sarah Wiener Stiftung, bilden sie die Kursleitung und ein Expertenteam zur heimischen Pflanzenwelt und Wildkräuterküche.

Veranstalter:

Anschrift:

Teilnahmegebühr:

begrenzte Teilnehmerzahl:

Anmeldung:

Kreativwerkstatt Hof Stock

Osterhagen 1, 32689 Kalletal

27,00 € (inkl. Verköstigung)

min. 15 Pers. - max. 20 Pers.

bis spätestens 31.05.2019

unter wandern@kalletal.de



Juni

Yoga im Schlosspark
am Samstag, 15. Juni
um 16 Uhr



YOGA
REBECCA NAHRWOLD

Yoga-Sommer in Kalletal **Achtsame Yogapraxis in der Natur**

Die Kombination von Bewegung und Meditation in der Natur schenkt uns die Möglichkeit zum Durchatmen, Krafttanken und in die eigene Balance zu finden. Die Natur ist der ideale Ort für Ruhe und Entspannung, um sich im stressigen Alltag wieder zu erden. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Die Teilnehmer/innen sollten eine Yogamatte oder Decke und ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Kursleiterin Rebecca Nahrwold ist Fitnesstrainerin, Ashtanga-Yogalehrerin und Schülerin von Dr. Ronald Steiner, welcher das traditionelle Übungssystem des Ashtanga Yoga mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, insbesondere aus den Bereichen Medizin, Bewegungslehre und Psychologie verbindet.

Dauer:	1,5 Stunden
Treffpunkt:	Schloss Varenholz, auf der Wiese zwischen Schloss und Kirche
Teilnahmegebühr:	5,00 €
Anmeldung unter:	bis spätestens 12.06.2019 unter yoga@kalletal.de



Juni

Wandertag
am Donnerstag, 20. Juni
von 10 - 17 Uhr

9. Kalletaler Wandertag

Willer wandert!

Bereits zum neunten Mal startet der Kalletaler Wandertag in Langenholzhausen unter dem Motto "Willer wandert". Auf geführten Wanderungen durch das untere Kalletal erwartet die Wanderer wunderschöne Blicke auf die Porta Westfalica und die Weserdörfer.

- geführte Wanderungen um 11 und 14 Uhr
- buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie



Veranstalter:

Ort:

Teilnahmegebühr:

Anmeldung:

Schuhhaus Willer

Hauptstraße 4, 32689 Kalletal

kostenlos

nicht erforderlich



Juni

Kinder & Natur
am Samstag 29. Juni
11 - 14 Uhr

3. Kalletaler-Wald-Erlebnis-Tag

Erleben-Entdecken-Begreifen

Der Wald-Erlebnis-Tag ist ein Event für alle Generationen, bei dem Kinder mit ihren Geschwistern, Eltern und Großeltern die Natur mit allen Sinnen erleben können. An diesem Tag wird die Neugier und Entdeckerfreude geweckt: An verschiedenen Stationen warten spannende Aktionen zum Mitmachen rund um den Wald. Beim ertasten von Waldmaterialien, Balancieren auf einem Baumstamm oder auf dem Barfußpfad kann die Natur mit allen Sinnen entdeckt und Stempel gesammelt werden. Ein Erlebnis für die ganze Familie!

vhs  Volkshochschule
Detmold – Lemgo
Zweigstelle Kalletal



Veranstalter:	Kreativwerkstatt Hof Stock und die KITAs in der Gemeinde Kalletal
Organisation:	VHS Detmold-Lemgo, Zweigstelle Kalletal
Treffpunkt:	Hof Stock, Osterhagen 1, 32689 Kalletal
Teilnahmegebühr:	kostenlos
Anmeldung:	nicht erforderlich



Juli

Yoga im Schlosspark
am Freitag, 05. Juli
um 17 Uhr



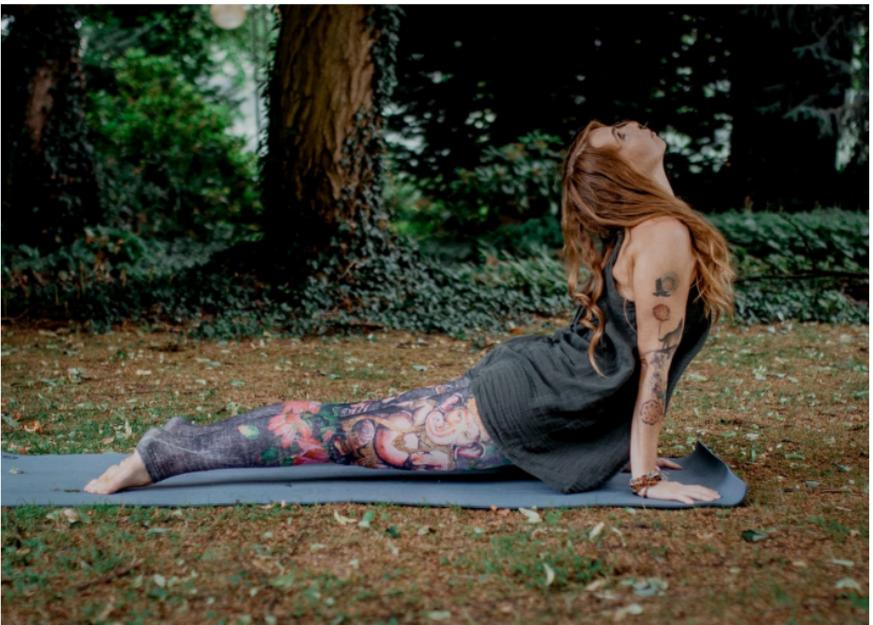
YOGA
REBECCA NAHRWOLD

Yoga-Sommer in Kalletal **Achtsame Yogapraxis in der Natur**

Die Kombination von Bewegung und Meditation in der Natur schenkt uns die Möglichkeit zum Durchatmen, Krafttanken und in die eigene Balance zu finden. Die Natur ist der ideale Ort für Ruhe und Entspannung, um sich im stressigen Alltag wieder zu erden. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Die Teilnehmer/innen sollten eine Yogamatte oder Decke und ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Kursleiterin Rebecca Nahrwold ist Fitnesstrainerin, Ashtanga-Yogalehrerin und Schülerin von Dr. Ronald Steiner, welcher das traditionelle Übungssystem des Ashtanga Yoga mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, insbesondere aus den Bereichen Medizin, Bewegungslehre und Psychologie verbindet.

Dauer:	1,5 Stunden
Treffpunkt:	Schloss Varenholz, auf der Wiese zwischen Schloss und Kirche
Teilnahmegebühr:	5,00 €
Anmeldung unter:	bis spätestens 02.07.2019 unter yoga@kalletal.de



Juli

Wandern mit Ausblick
am Sonntag, 21. Juli
um 9 Uhr

„Querfeldein über Stock und Stein“ Wanderung rund um Heidelberg

Die ca. 8 km lange Wanderung führt die Teilnehmer durch die Kulturlandschaft und Wälder des Kalletals nördlich von Heidelberg bis an die Grenze von Niedersachsen. Eine kurze Rast wird an der Zweiländerhütte gemacht. Vorbei am Familienplatz mit einem wunderschönen Panoramablick geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Dauer: ca. 4,5 Stunden

Der erfahrene Exkursionsleiter Gert Weisenseel ist zertifizierter Natur- und Landschaftsführer sowie Naturparkführer für den Teutoburger Wald. Er kennt sich bestens im Nordlippischen Bergland und insbesondere in Kalletal aus. Seine Teilnehmer erhalten auf der Tour wertvolle Informationen zu Natur und Landschaft.

Treffpunkt:	Wald- und Forstmuseum Kurstraße 7, 32689 Kalletal- Heidelberg
Teilnahmegebühr:	kostenlos
Anmeldung:	bis spätestens 18.07.2019 unter wandern@kalletal.de



August

Wandern & Umweltbildung
am Sonntag, 04. August
um 9 Uhr

Waldfreundeweg am Teimer **Wanderung rund um Bavenhausen**

Die Tour verläuft auf dem ca. 5 km langen „Waldfreundeweg“, welcher seit Frühjahr 2017 von der Naturpark-Schule „Am Teimer“ betreut wird. In den nächsten Jahren werden hier kindgerechte Infostationen mit verschiedenen Themen zur Umweltbildung entstehen. Die Wanderung führt durch das Naturschutzgebiet mit einem schönen Waldmeister-Buchenwald. Unterwegs erhält der Wanderer immer wieder schöne Blicke auf die Windmühle von Bavenhausen, die im späteren Verlauf erreicht wird.

Dauer: ca. 3 Stunden

Der erfahrene Exkursionsleiter Gert Weisenseel ist zertifizierter Natur- und Landschaftsführer sowie Naturparkführer für den Teutoburger Wald. Er kennt sich bestens im Nordlippischen Bergland und insbesondere in Kalletal aus. Seine Teilnehmer erhalten auf der Tour wertvolle Informationen zu Natur und Landschaft.

Treffpunkt:

Naturparkschule Bavenhausen
Am Teimer 5, 32689 Kalletal

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Anmeldung:

bis spätestens 01.08.2019

unter wandern@kalletal.de



August

Wandern und Fotografie

am Sonntag, 18. August

um 11 Uhr



Achtsame Fotografie in den Weserauen

Foto-Wanderung rund um Schloss Varenholz und Stemmer See

Schloss Varenholz ist Ausgangs- und Endpunkt unserer entspannten Fotowanderung. Unser Ziel ist der Stemmer See, den wir in Ruhe umrunden. In dieser naturnahen Landschaft finden wir eine große Artenvielfalt. Es bleibt genug Zeit, unsere vielfältigen Eindrücke mit der Kamera festzuhalten. Die Wanderung führt zurück zum Bistro im Schloss, wo uns die AWO-Stemmen mit Kaffee und Kuchen empfängt. Fotoimpressionen aus dem Schloss beschließen die Wanderung.

Mitzubringen: Kamera, möglichst Teleobjektiv, geladene Akkus

Kursleiter Klaus H. Schick aus Bielefeld leitet Workshops zur Achtsamen Photographie und fotografierte u.a. für die Zeitschrift „Buddhismus Aktuell“. Der Workshop richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene.

Treffpunkt:

Dauer:

Teilnahmegebühr:

Begrenzte Teilnehmerzahl:

Anmeldung:

Schloss Varenholz, 32689 Kalletal

ca. 3-4 Stunden

21,00 € (inkl. Kaffee & Kuchen)

min. 8 Pers. - max. 12 Pers.

bis spätestens 15.08.2019

unter wandern@kalletal.de



August

Entspannung in der Natur
am Samstag, 31. August
um 16 Uhr



Waldbaden - Tanne statt Wanne! **Wenn der Wald zum Therapeuten wird**

Im Wald wird unsere Verbindung zur Natur neu geknüpft und wir sind auf dem Weg zu Gesundheit und Zufriedenheit. Das Geheimnis des Waldbadens ist die Kunst, sich bewusst mit der Natur zu verbinden. Wir nehmen mit Achtsamkeit den Augenblick wahr. Mit praktischen Übungen für unsere verschiedenen Sinne werden wir den Wald viel intensiver erleben als nur bei einem entspannten Spaziergang. Wir nehmen uns gemeinsam diese Auszeit - weg vom Alltag, jeder auf seine Art. Jede kleine Pause, die man dem Kopf verschafft, tut ihm gut. Förderung von Kreativität, Abbau von Stress, Öffnen der Sinne, Entschleunigung und Glück können wir an den verschiedenen Orten in der Natur spüren und die Energie des Waldes auf uns wirken lassen.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kursleiterin Sabine Stock ist medizinische Fachangestellte und staatlich zertifizierte Waldpädagogin und führt ihre Teilnehmer/innen mit Achtsamkeit und Ruhe durch ihren privaten Wald - hin zum Waldbaden.

Veranstalter:	Kreativwerkstatt Hof Stock
Anschrift:	Osterhagen 1, 32689 Kalletal
Teilnahmegebühr:	19,00 €
begrenzte Teilnehmerzahl:	min. 10 Pers. - max. 15 Pers.
Anmeldung:	bis spätestens 28.08.2019 unter wandern@kalletal.de



September

Wandern & Tai Chi
am Samstag, 21. September
um 11 Uhr



Bewegung schafft Wege - mit Leichtigkeit die eigene Kraft wecken

Diese alte Kunst muss nicht in Kursen erlernt werden, denn die Empfindungen der Entschleunigung, Achtsamkeit und des „Einssein mit der Natur“ sind ihr ureigener Bestandteil und schnell in der Praxis zu spüren. Als ältester Begleiter des Menschen wird der „Stock“ sowie seine möglichen Haltungen und Wirkungen erprobt. So verspricht die Wanderung vielfältige Sinneserfahrungen und ermöglicht sowohl die Begegnung mit uns selbst als auch mit den elementar wirkenden Kräften der Natur.

Mitzubringen: Wanderstab falls vorhanden
Dauer: ca. 3-4 Stunden

Kursleiter Thomas Brendel ist Trainer und Lehrling in verschiedenen fernöstlichen Kampfkünsten, Tai Chi Chuan- und Qigonglehrer, zudem Entwickler verschiedener Rehakonzepte für Kliniken sowie von Gesundheits- und Präventionsprogrammen.

Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte Lindenkrug,
Mittelstr. 8, 32689 Kalletal (Lüdenhausen)
Teilnahmegebühr: kostenlos
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen
Anmeldung: bis spätestens 18.09.2019
unter wandern@kalletal.de



September

Ausstellung

am Donnerstag, 26. September
um 17 Uhr

„Wanderstab, erzähl' mir Deine Geschichte“ Eine generationenübergreifende Ausstellung

Auf Wanderungen erlebt man viel - nicht nur der Mensch, sondern auch seine treuen Begleiter, wie Wanderstab, Schuh oder Rucksack. Ob in der schönen heimischen Landschaft vor der Haustür oder auf Wegen in der weiten Welt - Wanderer bringen einzigartige Geschichten, unvergessliche Eindrücke und spannende Begegnungen mit nach Hause. Damit diese Erinnerungen nicht verloren gehen und an die nächsten Generationen weitergetragen werden können, gibt es diese Ausstellung. Die Wandergeschichten in dieser Ausstellung sollen Abenteuerlust und Motivation wecken, sich draußen in der Natur zu bewegen und Sorge dafür tragen, dass diese auch den nächsten Generationen in dieser Form erhalten bleibt.

Im Rahmen der Ausstellungseröffnung erwartet die Gäste kleine Geschichtenerzählungen, Live-Musik und eine kleine Brotzeit zum Thema Wandern.

Veranstaltungsort:

Rathaus Hohenhausen,
Rintelner Str. 3, 32689 Kalletal

Eintritt frei

keine Anmeldung erforderlich



Unterwegs mit dem Rad ...
STADTRADELN 2019



STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

Tipp für alle Radfahrfreunde Radeln für den Klimaschutz

Seit 2008 treten fahrradbegeisterte Bürgerinnen und Bürger im Rahmen der Kampagne STADTRADELN für mehr Klimaschutz und Radverkehr in die Pedale.

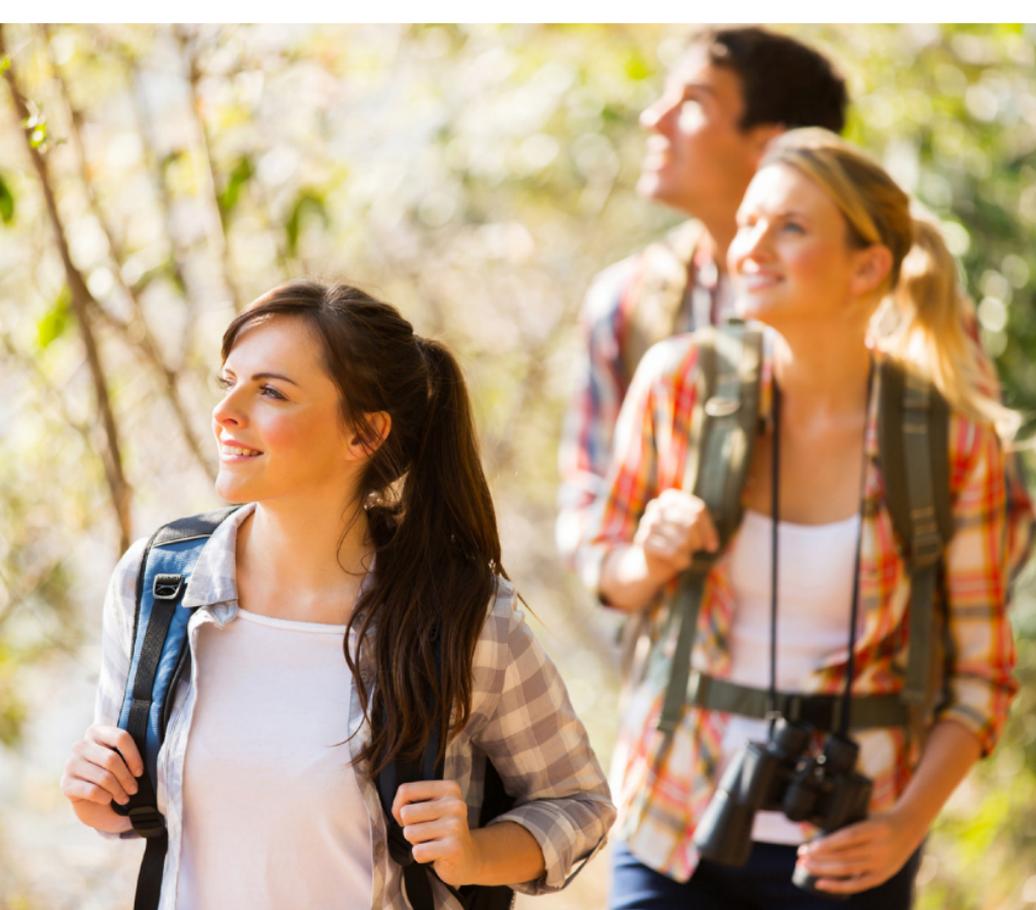
Nach erfolgreicher Teilnahme im vergangenen Jahr nimmt die Gemeinde Kalletal in diesem Jahr zum dritten Mal bei der vom Kreis Lippe zentral organisierten Kampagne teil.

Ziel ist es, im Zeitraum **von Samstag, 25. Mai bis Freitag, 14. Juni 2019** möglichst viele Radkilometer beruflich oder privat zurückzulegen.

Mitmachen lohnt sich, denn neben den fahrradaktivsten Kommunen werden zudem auch die fleißigsten Teams und Radler durch den Kreis Lippe und die Gemeinde Kalletal prämiert.

Informationen zur Anmeldung zum STADTRADELN finden Sie rechtzeitig unter:
www.stadtradeln.de/kalletal





Weitere Informationen sowie Wanderkarten erhalten Sie in der **Tourist-Info** in der Corves Mühle in Hohenhausen.

Küsterweg 2, 32689 Kalletal

Tel.: 05264/644-130

E-Mail: info@kalletal.de

Impressum

- Herausgeber: Gemeinde Kalletal
- Gestaltung und Text: Gemeinde Kalletal
- Druck: Strangfeld Druck GmbH, Kalletal
- Fotos: Gemeinde Kalletal, LTM GmbH, Biologische Station Lippe, Rebecca Nahrwold, Sabine Stock, Klima-Bündnis, [stock.adobe.com: michaeljung](http://stock.adobe.com:michaeljung), Sonja Birkelbach, Dora Zett, sondem, Sergey Novikov, Jürgen Fälchle

Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr.

Änderungen vorbehalten, Stand Februar 2019

Gemeinde Kalletal

Rintelner Str. 3
32689 Kalletal
Tel. 05264/644-0
www.kalletal.de

