

Beginnen Sie
Ihre gesunde Lebensweise
im
Kneipp-Verein Münster e.V.
www.kneipp-verein-muenster.de
Krumme Str. 39/40
(im Cohaus-Vendt-Stift)
48143 Münster

Datum: Sonntag 01.07.2018
Treff: 10:15 Uhr; Hbf.; Große Halle; vorne rechts bei den Fahrkartenautomaten
Zug: 10:34 Uhr; Gleis 17; RB 50 Ri. Dortmund
Start: 11:15; Bushaltestelle „Pentrop“, Altendorf
Strecke: circa sechs Kilometer
Fahrkosten: Gruppenkarte WT Preisstufe 4
Rückfahrt: 15:45 ab „Pletten-dorfer Hof“, Nordkirchen
Ankunft MS: 16:26 Uhr; Gleis 17
Information: Stork 0251/775 369
Kostenbeitrag:
Mitglieder: 3,00 €
Freunde & Gäste: 5,00 €

Festes Schuhwerk
wird vorausgesetzt.

Wandern mit dem Kneipp-Verein Münster Durch den Hirschpark



**Sonntag
1. Juli 2018**

„Gesundheit bekommt Mensch nicht im Handel, sondern durch den Lebens - W A N D E L .“

Pfarrer Sebastian Kneipp

* 17.05.1821 † 17.06.1897



In der Ebene zu wandern, wie bei uns im flachen Münsterland, ist leicht und unbeschwerlich. Herz und Kreislauf, die Atmung und die Gelenke werden gleichmäßig und dosiert belastet.

Denn: Der beste Weg ist der Fußweg. Bewegungsmangel macht krank. Viel Bewegung an der frischen Luft stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

„Der Ort, zu dem ich wandere, ist weiter weg als andere. Ich wünsche oft, ich sähe ihn einmal aus der Nähe!“

nach: Frantz Wittkamp, * 1943
„Alle Tage ein Gedicht“, Coppenrath 2002

Wegbeschreibung:

Der Taxibus R 53 bringt uns vom Bahnhof Capelle zum Ausgangspunkt unserer Wanderung.

Hier führt uns der Weg direkt in den Wald und zum Naturschutzgebiet „Hirschpark“. Wir folgen dem ausgeschilderten „Eichenlaubweg“ und dem Wanderweg A5.

Am Parkplatz „Alte Aschenberger Straße“ kommen wir zur Umgehungsstraße und uns fehlen noch etwa ein Kilometer bis ins Städtchen.

Wir halten Einkehr in den SchlossStuben, die uns mit einer kleinen Tageskarte verwöhnen wollen.

Direkt um‘s Eck fährt der R 53 wieder zurück zum Bahnhof Capelle.