

Wald-Knigge für ein respektvolles und naturverträgliches Miteinander

Das mag die Flora und Fauna:

- Stört bitte die Tier- und Pflanzenwelt nicht! Bleibt zu Fuß, mit dem Rad oder Pferd auf den entsprechenden Wegen.
- Hunde können Tiere erschrecken und Pflanzen beschädigen. Nehmt Waldi bitte an die Leine.
- Lasst die Pflanzen stehen, denn diese sind ein wichtiger Teil der Waldgesellschaft.
- Picknickt bitte nur an vorgesehenen Stellen und lasst euren Müll nicht liegen.
- Wildtiere sind scheu! Wirken sie zutraulich, können sie krank oder verletzt sein. Trifft dieses auf das Tier zu, bitte nicht berühren, sondern wendet euch an die Polizeistation Bad Bentheim, 05922-9800.

Nehmt Rücksicht:

- Wanderer, Radler und Reiter nehmt gegenseitig Rücksicht
- Mountainbiker fährt bitte achtsam und fair.
- Genießt die Ruhe im Wald und vermeidet Lärm sowie laute Musik.
- Respektiert die Nachtruhe.

Das solltet ihr nicht machen:

- Auto fahren im Wald ist verboten.
- Jagdliche Einrichtungen dürfen nicht betreten werden.
- Feuer jeder Art ist verboten.
- Im Wald könnt ihr unendlich viele Früchte, Beeren und Pilze finden. Bitte denkt daran: Nicht alle sind essbar!
- Es ist stürmisch? Die Gefahr von Eisbruch besteht? Geht nicht in den Wald!

Waldbaden – verwöhnen der Sinne

Waldbaden hilft Euch, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken, die Konzentration zu trainieren und Energie zu tanken. Dafür braucht ihr nur einen Wald, Zeit und euch selbst.

HIER SIND UNSERE TIPPS:

1. Ausreichend Zeit einplanen

Damit das Waldbaden nicht stressig wird, plant euch Zeit ein. Zwar haben bereits 20 Minuten Waldbaden einen positiven Effekt auf Euren Körper, aber ohne Zeitdruck könnt ihr so richtig entspannen.

2. Nicht zu viel vornehmen

Waldbaden ist kein Leistungssport. Vielmehr geht es darum, dass ihr intensiv Zeit im Wald verbringt. Geht bewusst und achtsam durch den Wald.

3. Proviant mitnehmen

Packt euch etwas zu Essen und zu Trinken ein. Leichte Kost und leichtes Gepäck, damit euch der Rucksack nicht stört.

4. Sinne bewusst einsetzen

Beim Waldbaden sollt ihr euren Tunnelblick, mit dem ihr im Alltag unterwegs seid, ablegen. Jetzt heißt es „Sinne öffnen“. Was hört ihr, was riecht ihr und was seht ihr? Was fühlt ihr?

5. Abschalten – auch die Elektronik

Wir haben das Handy immer dabei. Verzichtet beim Waldbaden darauf. Genießt die Stille und schaltet vollkommen ab.

Taucht ein in den **Bentheimer Wald** – hier könnt ihr noch kostenlos Energie tanken.

Herausgeber:
Touristinformation Bad Bentheim

Schloßstraße 18
48455 Bad Bentheim
Tel.: 05922 98330
E-Mail: info@badbentheim.de
www.badbentheim.de

Fällt dir
etwas auf?



Ist ein Tier verletzt? –
Polizei Bad Bentheim: 05922-9800



BAD BENTHEIM
GRAFSCHAFT BENTHEIM

Natur pur ein Streifzug durch den Bentheimer Wald



www.badbentheim.de

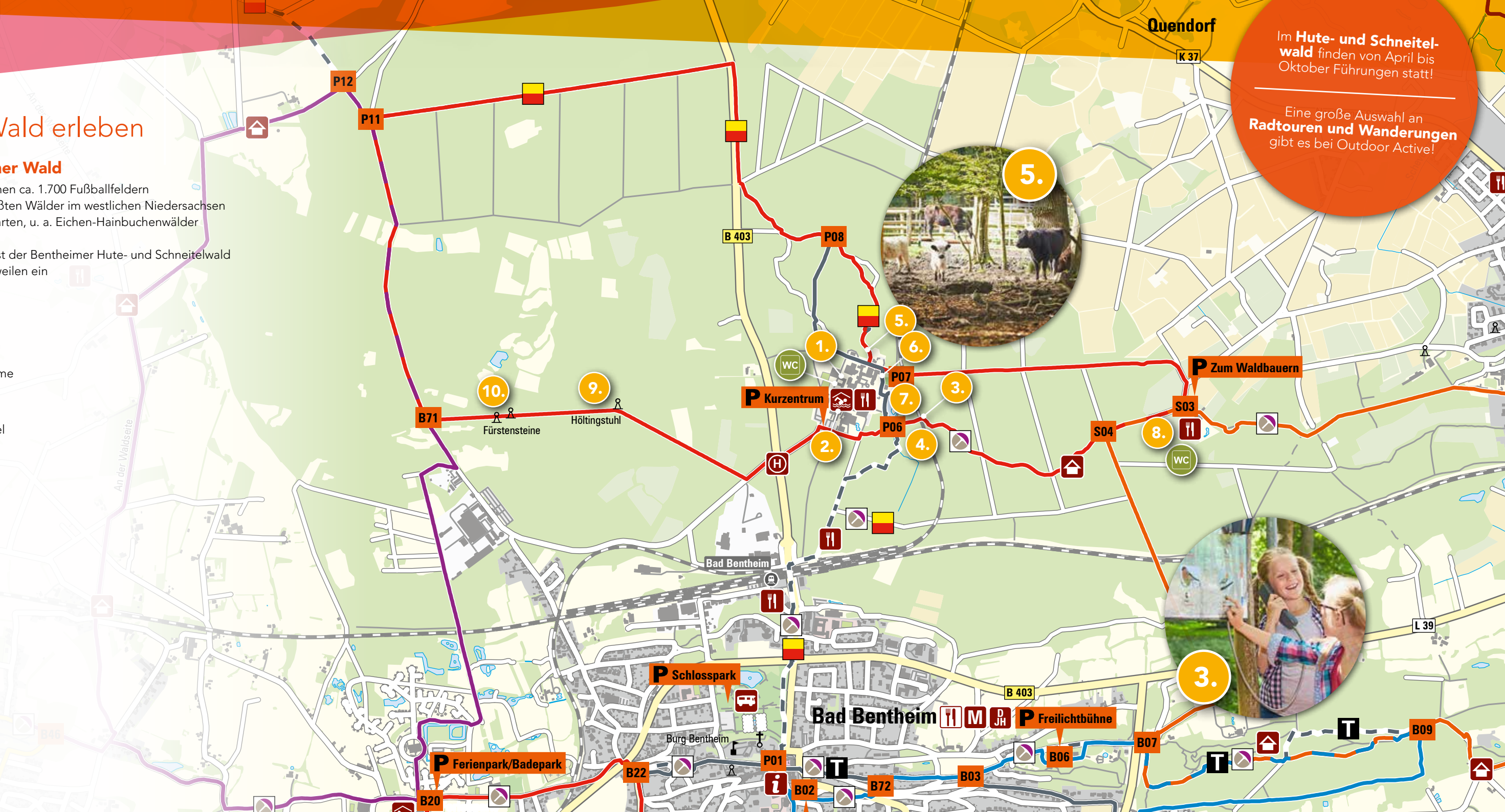
Bentheimer Wald erleben

Fakten zum Bentheimer Wald

- rund 1.200 ha Wald entsprechen ca. 1.700 Fußballfeldern
- gehört zu einem der drei größten Wälder im westlichen Niedersachsen
- bietet eine Vielzahl an Baumarten, u. a. Eichen-Hainbuchenwälder und Eichen-Buchenwälder
- von historischer Bedeutung ist der Bentheimer Hute- und Schneitelwald das weite Grün lädt zum Verweilen ein

Legende:

- 1. Fachklinik Bad Bentheim
- 2. Bentheimer Mineraltherme
- 3. Walderlebnispfad
- 4. Wildbeobachtungskanzel
- 5. Hute- und Schneitelwald
- 6. Minigolfanlage
- 7. Liegefläche/Kurpark
- 8. Sportgeräte
- 9. Höltingstuhl
- 10. Fürstensteine
- WC Toiletten
- Sandsteinweg
- Gastronomie
- Tourist-Information
- Schutzhütte



Im **Hute- und Schneitelwald** finden von April bis Oktober Führungen statt!

Eine große Auswahl an **Radtouren und Wanderungen** gibt es bei Outdoor Active!