

**Für weitere Bewegungs- und Sportangebote
-auch in Ihrer Nähe-
empfehlen wir die neue Seniorensportbroschüre 2010/11
des Landessportbundes Berlin**



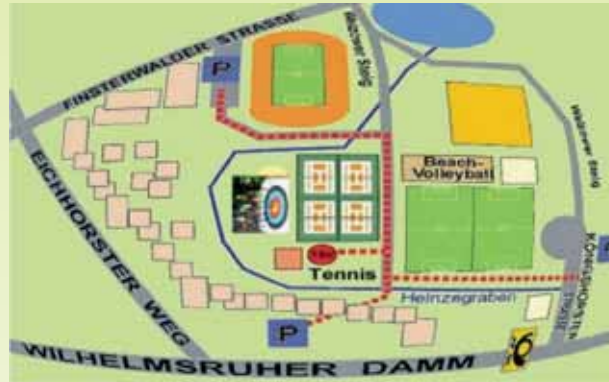
Info:
☎ 030 / 30 00 21 27
k.sotzmann@lsb-berlin.de

Internet:
www.lsb-berlin.de
www.senioren-berlin.de
www.berlinerturnerbund.de

Kräuterwanderung

mit anschließendem Kochen
Ablaufplan und Menü

- 09:30 Uhr Wanderung durch das Tegeler Fließ mit gemeinsamer Kräutersammlung
- 14:00 Uhr Ankunft im Tennisheim des TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V. mit kleiner Stärkung (Brot, Quark, Kräuter)



- 15:00 Uhr Gemeinsame Zubereitung des Menüs
NEUN KRÄUTER SUPPE
MAULTASCHEN MIT
BRENNESSELFÜLLUNG
AUF KRÄUTERSALAT
BUTTERMILCHMOUSSE
- 16:30 Uhr gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensitzen, Austausch über die gewonnenen Sinneseindrücke, Wissenswertes über Wildkräuter, Feedback, gemeinsames Aufräumen

Mit freundlicher Unterstützung des



Einladung

**Natur erleben und genießen
2011**



Botanische Wanderungen

18.04.2011 | 02.05.2011 | 19.05.2011
19.09.2011 | 26.09.2011



30. April 2011

Kräuterwanderung

Botanische Wanderungen 2011

Unterwegs sein in der Natur ist Bewegung und sinnliche Erfahrung.

Wanderleitung: Maria Geiger (Biologin und Botanikerin) und Karoline Lessmeister (Ernährungsberaterin)
(Begleitungen bei den Botanischen Wanderungen bzw. bei der Kräuterwanderung)

Auf unseren Wanderungen durch einige Naturschutzgebiete in Berlin werden wir verschiedene Biotope und viele Pflanzen (Kräuter, Sträucher, Bäume) kennen lernen. Sie werden sehr schnell lernen, welche Kräuter für Salate, Suppen und Gemüse geeignet sind. Sie werden aber auch sonst viel Wissenswertes über Pflanzen erfahren und vor allem ihre Schönheit entdecken. Je mehr Sie über Pflanzen wissen, umso interessanter werden sie. Sie werden auf Ihren nächsten Spaziergängen und Wanderungen die Natur noch mehr genießen und sie mit anderen Augen wahrnehmen können.

• Montag, 18. April 2011, 10:00 - 13:00 Uhr

Spandauer Forst – an der Kuhlake (ca. 10 km)

Treffpunkt: Bushaltestelle Johannesstift (Endstation Bus M45, 671)

Wanderleiterin: Maria Geiger (max. 20 Teilnehmer)

• Montag, 2. Mai 2011 10:00 - 13:00 Uhr

Grünau - Langer See und Krumme Lake (ca. 9 km)

Treffpunkt: S-Bhf Grünau am Gleis Richtung Zeuthen bzw.

Königswusterhausen (S8/S85/S46)

Wanderleiterin: Maria Geiger (max. 20 Teilnehmer)

• Donnerstag, 19.05.2011 10.30 - 13:30 Uhr

Walk durch den Britzer Garten. Mit allen Sinnen wandern.

Erkundung des Britzer Gartens mit

anschließendem Kaffee-und-Kuchen-Picknick.

Treffpunkt: Buckower Damm 146, 12349 Berlin

Fahrverbindung: U 8, bis Alt-Mariendorf Bus 179/181

Kosten: 5.-€ inkl. Eintrittsgeld (vor Ort)

• Montag, 19. September 2011 10:00 - 13:00 Uhr

Kleiner Wannsee und Griebnitzsee

Vier-Seen-Wanderung: Vom Kleistgrab zum Böttcherberg (ca. 9 km)

Treffpunkt: S- Bhf. Wannsee am Gleis Richtung Potsdam (S 7)

Wanderleiterin: Maria Geiger (max. 20 Teilnehmer)

• Montag, 26. September 2011 10:00 - 13:00 Uhr

Buch - Hochwald und ehemalige Rieselfelder mit Steinskulpturen

(Ausstellung: „Steine ohne Grenzen“) (ca. 9 km)

Treffpunkt: S- Bhf. Buch am Gleis Richtung Bernau (S 2)

Gabriele Wrede,
Vizepräsidentin des
Landessportbundes
Berlin

Inge Frohnert,
Vorsitzende des
Arbeitskreises
Berliner Senioren

Gina Martin,
Vizepräsidentin des
Berliner Turn- und
Freizeitsportbundes

Kräuterwanderung 2011

• Samstag, 30.04.2011, 09:30 - 19:30 Uhr (Tagesveranstaltung)

Treffpunkt: Bushaltestelle Alt-Lübars (Endstation Bus 222)

Kosten: 15.-€ inkl. Essen und Trinken

Gemeinsam wandern wir durch das Tegeler Fließ und sammeln Kräuter, die wir im Anschluss zusammen im Tennisheim des TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V. zu einem leckeren Menü zubereiten. (ca.8 km).

Nähere Informationen zum Ablauf und Menü finden Sie auf der Rückseite

Anmeldung bis spätestens 21.04.2011

Bitte überweisen Sie die Teilnehmergebühr auf folgendes Konto

Landessportbund Berlin

Dresdner Bank

Kontonr. 0 249 039 0 00

BLZ 100 800 00

Zweck: Teilnehmergebühr Kräuterwanderung 2011 und Name

Nach Eingang der Teilnehmergebühr erhalten Sie eine Bestätigung.

Wie sollen Sie für die Wanderung ausgerüstet sein?

Bequeme Kleidung und feste, bequeme Schuhe, die zum Wandern geeignet sind; eventuell Regenbekleidung; eventuell Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme); Tagesrucksack; ein Getränk (Wasser, Tee, oder Apfelschorle) und eventuell auch eine Kleinigkeit zu Essen sowie ein Taschenmesser und ein Stoffbeutel für die gesammelten Pflanzen/Kräuter; eventuell Wanderstock. Wer möchte, bringt einen Fotoapparat mit, ein Notizbuch und einen Kugelschreiber.

Körperliche Fitness?

Keine besonderen Anforderungen, außer die Fähigkeit vier bis fünf Stunden zu wandern.

Bitte
mit 0,45€
freimachen

Postkarte



An den
LANDESPORTBUND BERLIN
Referat Sportentwicklung
Jesse-Owens-Allee 2

14053 Berlin

Ich nehme an folgender/n Wanderung/en teil:

18. April 2011: Spandauer Forst (Anmeldeschluss: 11. April)
 30. April 2011: Kräuter (tages-)wanderung (Anm. bis: 21. April)
 2. Mai 2011: Grünau (Anmeldeschluss: 25. April)
 19. Mai 2011: Britzer Garten (Anmeldeschluss: 12. Mai)
 19. Sept. 2011: Kl. Wannsee (Anmeldeschluss: 12. Sept.)
 26. Sept. 2011: Buch (Anmeldeschluss: 19. Sept.)

Vorname, Name

Anschrift

Verein, Institution

e-mail

Rückantwort per Post bis spätestens: siehe Anmeldeschluss
oder per: Telefon (030) 300 02 127 / Telefax (030) 300 02 6127
oder per e-mail: k.sotzmann@lsb-berlin.de