



TUMOR - NETZWERK  
**KREBSBERATUNG**  
IM MÜNSTERLAND E.V.

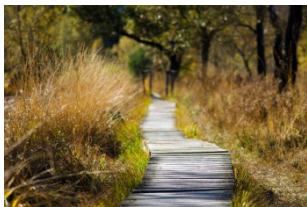
# Wandern im Münsterland



**Wanderungen für Menschen,  
die durch eine Krebserkrankung  
belastet sind**

## Körperliche Aktivität stärkt das Wohlbefinden

Lust, einfach mal raus in die Natur zu kommen?



Dann wandern Sie mit uns in Münster und Umgebung.

Wer sich bewegt, vor allem in der Natur, fühlt sich seltener erschöpft.

Bei den Wanderungen lernen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen sowie neue Wege durch das schöne Münsterland kennen.

Wir können Gemeinsamkeit erleben, Bewegung in der Natur genießen und zwanglos miteinander ins Gespräch kommen.

### Zielgruppe

Menschen, die sich durch die Erfahrung mit einer Krebserkrankung belastet fühlen – entweder, weil sie selbst vor kurzer oder längerer Zeit an Krebs erkrankt sind, oder als Angehörige oder Freunde betroffen sind.

### Alles kann – nichts muss

Jedes Fitnesslevel ist willkommen. Die Wanderungen sind ca. 6 bis 9 km lang, dauern mit einer Pause etwa 2 bis 3 Stunden und können flexibel gestaltet werden.

Ziel und Schwierigkeitsgrad werden in der Gruppe besprochen und können am Treffpunkt festgelegt werden. Wir wandern ohne Leistungsdruck.

## Allgemeine Informationen

- Treffpunkte:** sowohl mit dem ÖPNV als auch dem PKW gut erreichbar
- bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, feste Schuhe mit Profilsohle, Getränke und Proviant
- Kosten:** keine
- Leitung:** Jonas Kirschner, Psychologe (B.Sc.)  
Marvin Bült, Psychologe (M.Sc.)



## Anmeldung

per Mail: [info@krebsberatung-muenster.de](mailto:info@krebsberatung-muenster.de)

Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten an. Eine Teilnahme ist an einzelnen oder auch an mehreren Terminen möglich. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie telefonisch weitere Informationen.



## Termine

**Sonntag, 10.03.2024, 10 Uhr**

**Wandergebiet:** Hermannsweg, Lienen (Nähe Bad Iburg)

**Treffpunkt:** Lienen, Haltestelle Am Ölmühlenbach

<https://maps.app.goo.gl/wzxc7JWNPPvLxj87>

**Sonntag, 07.04.2024, 10 Uhr**

**Wandergebiet:** Stift Tilbeck

**Treffpunkt:** Parkplatz am Barfußgang

<https://maps.app.goo.gl/zkcn2txo4T5axoBA6>

**Sonntag, 26.05.2024, 10 Uhr**

**Wandergebiet:** Venner Moor

**Treffpunkt:** Parkplatz Venner Moor

<https://maps.app.goo.gl/kx5f4SikZ3Z9q1qR9>

**Sonntag, 23.06.2024, 10 Uhr**

**Wandergebiet:** Telgte, Ems

**Treffpunkt:** Parkplatz Waldfriedhof Lauheide

<https://maps.app.goo.gl/iAVWeWnrYjpivNqRA>

**Sonntag, 07.07.2024, 10 Uhr**

**Wandergebiet:** Baumberge, Havixbeck

(inkl. Pfannkuchenhaus)

**Treffpunkt:** Bahnhof Havixbeck

<https://maps.app.goo.gl/Zi5dUogACscAZokDA>

### Weitere Informationen:

Krebsberatungsstelle Münster

Tel. 0251 - 625 620 10

[info@krebsberatung-muenster.de](mailto:info@krebsberatung-muenster.de)

[www.krebsberatung-muenster.de](http://www.krebsberatung-muenster.de)

