

# Natur mit Muße erleben

Veranstaltungen von Christine und Karl Goldhamer 2025

Glück-Auf-Allee 12 • 24782 Büdelsdorf  
Fon: 04331-7080885 • E-Mail: goldhamer@t-online.de



**Vor der nachfolgenden detaillierten Beschreibung unserer Angebote  
finden Sie hier eine Terminübersicht**

## **Januar 2025**

- 03. „LiteraTouren“
- 04. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 10. Wanderung „Die Knicklandschaft in der Aschbergregion“
- 11. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 11. Fackelwanderung im Schleswiger Tiergarten
- 17. Wanderung „Der Tiergarten – das ehemalige Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge“
- 18. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 24. Wanderung „Waldwildnis und verträumtes Moor“
- 25. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 25. Fackelwanderung im Schleswiger Tiergarten
- 31. Wanderung „Wildnis im unbekannten Idstedter Forst“

## **Februar 2025**

- 01. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 07. Wanderung „Überraschende Vielfalt in den Fröruper Bergen“
- 08. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 08. Fackelwanderung im Schleswiger Tiergarten
- 14. Wanderung „Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge“
- 15. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 21. Wanderung „Schleiromantik pur!“
- 22. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 22. Fackelwanderung im Schleswiger Tiergarten
- 28. Wanderung „Auf den Spuren der Wikinger“ (im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Schlei-Lights 2025“)

## **März 2025**

- 01. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 01. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 07. Wanderung „Der Brekendorfer Wald – das grüne Herz des Naturparks“
- 08. Wanderung „Waldwildnis und verträumtes Moor“
- 14. Wanderung „Wildnis im unbekannten Idstedter Forst“
- 15. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 15. Wanderung „Die Knicklandschaft in der Aschbergregion“
- 21. Wanderung „Der Tiergarten – das ehemalige Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge“
- 22. Wanderung „Zu den Kranichen im Duvenstedter Moor“
- 28. Frühlingskräuter-Spaziergänge
- 29. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 29. Wanderung „Schleiromantik pur!“

## **April 2025**

- 04. Wanderung „Zu den Kranichen im Duvenstedter Moor“
- 05. Wanderung „Überraschende Vielfalt in den Fröruper Bergen“
- 11. „LiteraTouren“
- 12. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 12. Frühlingskräuter-Spaziergänge
- 18. Wanderung „Auf den Spuren der Wikinger“
- 19. Wanderung „Zu den Kranichen im Duvenstedter Moor“
- 20. Sonntagswanderung
- 23. Frühlingskräuter-Spaziergänge
- 25. „Naturmomente“
- 26. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 26. Wanderung „Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge“ (im Rahmen der „Landerlebnistage“)

## **Mai 2025**

- 01. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
- 01. Wanderung „Waldwildnis und verträumtes Moor“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
- 02. Wanderung „Zu den Kranichen im Duvenstedter Moor“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
- 03. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
- 03. Wanderung „Schleiromantik pur!“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
- 07. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 09. Frühlingskräuter-Spaziergänge (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
- 10. Wanderung „Verwunschene Teiche im Naturpark Westensee“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
- 16. Wanderung „Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
- 17. Wanderung „Zu den Kranichen im Duvenstedter Moor“
- 18. Sonntagswanderung
- 21. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
- 21. Frühlingskräuter-Spaziergänge
- 23. Wanderung „Waldwildnis und verträumtes Moor“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
- 24. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 24. Wanderung „Der Brekendorfer Wald – das grüne Herz des Naturparks“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)

29. Wanderung „Überraschende Vielfalt in den Fröruper Bergen“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
30. Wanderung „Der Tiergarten – das ehemalige Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)
31. Wanderung „Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge“ (im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“)

## **Juni 2025**

04. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
04. Frühlingskräuter-Spaziergänge
06. Wanderung „Zu den Kranichen im Duvenstedter Moor“
07. Wanderung „Wildnis im unbekannten Idstedter Forst“
11. Nordic Walking – Schnuppertermin
13. Wanderung „Die Knicklandschaft in der Aschbergregion“
14. „Naturmomente“
15. Sonntagswanderung
20. Wanderung „Auf den Spuren der Wikinger“
21. Wanderung „Waldwildnis und verträumtes Moor“ (im Rahmen des „Naturgenussfestival 2025“)
27. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
27. Wanderung „Schleiromantik pur!“
28. Nordic Walking – Schnuppertermin

## **Juli 2025**

04. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
05. Wanderung „Der Tiergarten – das ehemalige Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge“
11. Wanderung „Der Brekendorfer Wald – das grüne Herz des Naturparks“
12. Nordic Walking – Schnuppertermin
13. Sonntagswanderung
18. Wanderung „Überraschende Vielfalt in den Fröruper Bergen“
19. „LiteraTouren“
23. Nordic Walking – Schnuppertermin
25. „Naturmomente“
26. Wanderung „Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge“ (im Rahmen des „Naturgenussfestival 2025“)

## **August 2025**

01. Wanderung „Wildnis im unbekannten Idstedter Forst“
02. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
08. Wanderung „Waldwildnis und verträumtes Moor“
09. Nordic Walking – Schnuppertermin
09. Wanderung „Die Knicklandschaft in der Aschbergregion“
10. Sonntagswanderung
15. Wanderung „Schleiromantik pur!“
16. Wanderung „Auf den Spuren der Wikinger“ (im Rahmen des „Naturgenussfestival 2025“)
22. Wanderung „Der Tiergarten – das ehemalige Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge“
30. Nordic Walking – Schnuppertermin
30. Wanderung „Der Brekendorfer Wald – das grüne Herz des Naturparks“

## **September 2025**

- 05. Wanderung „Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge“
- 06. Wanderung „Die Knicklandschaft in der Aschbergregion“
- 07. Sonntagswanderung
- 12. Wanderung „Wildnis im unbekannten Idstedter Forst“
- 13. „Naturmomente“
- 19. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
- 20. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 20. Wanderung „Auf den Spuren der Wikinger“
- 26. Wanderung „Der Brekendorfer Wald – das grüne Herz des Naturparks“
- 27. Wanderung „Überraschende Vielfalt in den Fröruher Bergen“ (im Rahmen der „Aktionswoche Biologische Vielfalt 2025“)

## **Oktober 2025**

- 03. Wanderung „Schleiromantik pur!“
- 04. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
- 04. Wanderung „Der Tiergarten – das ehemalige Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge“
- 05. Sonntagswanderung
- 10. Wanderung „Die Knicklandschaft in der Aschbergregion“
- 11. Wanderung „Waldwildnis und verträumtes Moor“
- 17. Wanderung „Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge“
- 18. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 18. „LiteraTouren“
- 24. Wanderung „Auf den Spuren der Wikinger“
- 25. Wanderung „Wildnis im unbekannten Idstedter Forst“
- 31. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“

## **November 2025**

- 01. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 01. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 07. Wanderung „Überraschende Vielfalt in den Fröruher Bergen“
- 08. Fotoexkursion „Motiv-Highlights im Norden“
- 08. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 14. Wanderung „Der Brekendorfer Wald – das grüne Herz des Naturparks“
- 15. Fackelwanderung im Schleswiger Tiergarten
- 21. Wanderung „Schleiromantik pur!“
- 22. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 22. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 28. Wanderung „Der Tiergarten – das ehemalige Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge“
- 29. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald

## **Dezember 2025**

- 05. Wanderung „Die Knicklandschaft in der Aschbergregion“
- 06. Fackelwanderung im Schleswiger Tiergarten
- 12. Wanderung „Auf den Spuren der Wikinger“
- 13. Nordic Walking – Schnuppertermin
- 13. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 19. Wanderung „Wildnis im unbekannten Idstedter Forst“
- 20. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald
- 27. Fackelwanderung im Schleswiger Tiergarten
- 31. Fackelwanderung im Brekendorfer Wald

## Geführte Wanderungen

Lassen Sie sich von einer langjährigen Kennerin der Gegend die Naturparks Hüttener Berge und Schlei sowie ausgewählte Ziele in der Umgebung zeigen. Christine Goldhamer möchte ihre Freude an gesunder Bewegung in der Natur mit allen teilen, die es reizt, die besondere Schönheit der Landschaft im Norden Schleswig-Holsteins kennenzulernen. Die zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin begleitet Sie mit Muße auf Ihren großen und kleinen Ausflügen, wozu selbstverständlich auch gemütliche Pausen mit Informationen über die Landschaft, Besonderheiten in der Region und auf Wunsch auch die Einkehr in einem netten Café gehören.



### Die Knicklandschaft in der Aschbergregion

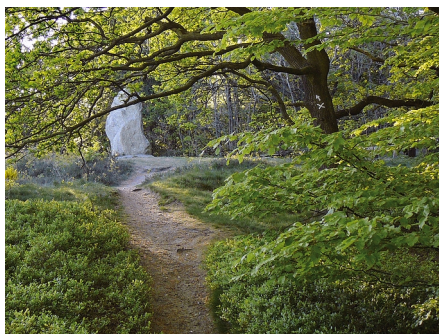


Wir umrunden bei dieser Wanderung durch die typische Endmoränenlandschaft der Hüttener Berge nicht nur den Aschberg, sondern durchwandern auch das malerische Schoothorster Tal, streifen den Brekendorfer Wald und erfahren Interessantes über die von zahlreichen Knicks geprägte Landschaft. Nach der Wanderung können Sie sich im Café oder Restaurant des Panorama-Hotels auf dem 98 m hohen Aschberg verwöhnen lassen.

Dauer der Wanderung: Ca. 3 Stunden, Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder und Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 10.1.2025 um 13.00 Uhr. Sa., 15.3., Fr., 13.6., Sa., 9.8., Sa., 6.9. und Fr., 10.10.2025 jeweils um 14.00 Uhr. Fr., 5.12.2025 um 13.00 Uhr

### Der Brekendorfer Wald - das grüne Herz des Naturparks Hüttener Berge



Erlaufen Sie sich die verschlungenen Wege und Pfade im größten Waldstück des Naturparks Hüttener Berge. In diesem überaus arteneichen Forst finden sich nicht nur viele verschiedene Baumarten, sondern auch der stille Rammsee und der Heidberg, den ein mächtiger Findling ziert.

Dauer der Wanderung: Ca. 3 Stunden, Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder und Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 7.3., **Sa., 24.5.**, Fr., 11.7., Sa., 30.8. und Fr., 26.9.2025 jeweils um 14.00 Uhr.  
Fr., 14.11.2025 um 13.00 Uhr

## Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge

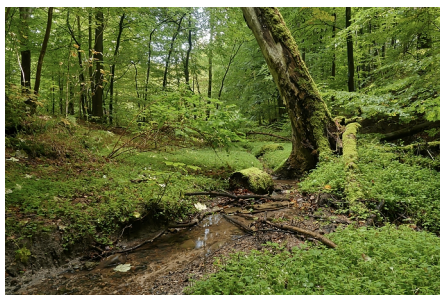


Bei dieser abwechslungsreichen Wanderung durch die Duvenstedter Berge, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind, entdecken Sie die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region und mit etwas Glück laufen uns unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg.

Dauer der Wanderung: Ca. 3 Stunden, Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder und Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 14.2.2025 um 14.00 Uhr. Sa., 26.4. (Sonderpreis von 6,-- EUR im Rahmen der „Landerlebnistage“), **Fr., 16.5., Sa., 31.5.** und Sa., 26.7.2025 (im Rahmen des NaturGenussFestivals) um 12.30 Uhr. Fr., 5.9. und Fr., 17.10.2025 um 14.00 Uhr. Am 26.4., 16.5., 31.5. und 26.7. können Sie anschließend im „Keramik-Café“ - mit angeschlossener Töpferei – leckeren selbstgebackenen Kuchen genießen.

## Der Schleswiger Tiergarten - das ehemalige Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge



Durchstreifen Sie diesen einzigartigen Schluchtwald mit seinen interessanten Naturwaldbereichen, tief eingeschnittenen Bachtälern und einem verwunschenen Teich. Wir schauen uns auch die charakteristische Pflanzenwelt in einem Auwald an und besuchen die alte Heilquelle der Gottorfer Herzöge.

Dauer der Wanderung: Ca. 3 Stunden, Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder und Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 17.1.2025 um 13.00 Uhr. Fr., 21.3., **Fr., 30.5.**, Sa., 5.7., Fr., 22.8. und Sa., 4.10.2025 jeweils um 14.00 Uhr. Fr., 28.11.2025 um 13.00 Uhr

## Wildnis im unbekannten Idstedter Forst



Lernen Sie auf einem interessanten Rundweg diesen Wald kennen, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche gibt. Wir besuchen außerdem einen kleinen Naturwaldbereich, in dem wir uns an den vielen alten Totholz-Buchen das Wirken des Zunderschwammes ansehen werden und einen Eindruck davon gewinnen können, wie schnell sich ein früher bewirtschafteter Wald wieder in einen „wilden“ Wald zurückentwickelt.

Dauer der Wanderung: Ca. 3 Stunden, Kosten 18,-- EUR p.P. (Kinder und Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 31.1.2025 um 13.00 Uhr. Fr., 14.3., Sa., 7.6., Fr., 1.8., Fr., 12.9. und Sa., 25.10.2025 jeweils um 14.00 Uhr. Fr., 19.12.2025 um 13.00 Uhr

### Schleiromantik pur!



Besuchen Sie den ursprünglichsten Uferabschnitt am Ostseefjord Schlei, einem Meeresarm, der von Scheimünde 40 Km lang bis nach Schleswig reicht: Beeindruckende Natur mit alten Bäumen und ganz besonderen Pflanzen, steilen Ufern und kleinen Buchten, lichtem Buchenhochwald und ausgedehnten Feldern unter dem weiten schleswig-holsteinischen Himmel – all das erwartet Sie bei dieser entspannenden Rundwanderung.

Dauer der Wanderung: Ca. 3 Stunden, Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder & Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 21.2., Sa., 29.3., **Sa., 3.5.**, Fr., 27.6., Fr., 15.8 und Fr., 3.10.2025 um 14.00 Uhr.  
Fr., 21.11.2025 um 13.00 Uhr

### Überraschende Vielfalt in den Fröruper Bergen



Ein herrliches Wandergebiet südlich von Flensburg lädt zum Staunen ein: Buchenwälder auf hügeligem Grund, ein stiller Seerosensee, das verträumte Butschimoor, in dem rundblättriger Sonnentau wächst – lassen Sie sich auf abwechslungsreichen Wegen und Pfaden durch dieses beeindruckende Naturschutzgebiet führen.

Dauer der Wanderung: Ca. 3 Stunden Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder & Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 7.2., Sa., 5.4., **Do., 29.5.**, Fr., 18.7. und Sa., 27.9.2025 (Sonderpreis von 8,-- EUR im Rahmen der „Aktionswoche Biologische Vielfalt“) jeweils um 14.00 Uhr. Fr., 7.11.2025 um 13.00 Uhr

### Auf den Spuren der Wikinger



Am Haddebyer Noor lag vor 900 Jahren Haithabu, die bedeutendste Wikingersiedlung Nordeuropas, die heute zum Weltkulturerbe gehört. Wir schauen nicht nur bei den Robustrindern vorbei, die auf den Wiesen rund um die nachgebauten Siedlungshäuser weiden, sondern genießen auch herrliche Ausblicke vom Befestigungswall aus der Wikingerzeit und hören Spannendes aus dem Leben der „Nordmänner“ und ihrer Frauen.

Dauer der Wanderung: Ca. 3 Stunden, Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder und Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 28.2. (im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Schlei-Lights 2025“, hierbei können Sie auf Wunsch im Anschluss an die Wanderung um 18.00 Uhr in der „Wikingerschänke“ in Busdorf bei „Lokis Schmaus“ ein leckeres Buffet aus Rippchen vom Galloway und Sattelschwein, rauchiger Tomatentunke, Kräuterknollen und Grünzeug aus Asgards Gärten – auch vegetarisch – für 32,-- EUR p.P. genießen), Fr., 18.4. und Fr., 20.6.2025 um 14.00 Uhr. Sa., 16.8.2025 (im Rahmen des NaturGenussFestivals) um 15.00 Uhr. Sa., 20.9. und Fr., 24.10.2025 jeweils um 14.00 Uhr. Fr., 12.12.2025 um 13.00 Uhr

## Zu den Kranichen im Duvenstedter Moor



Erleben Sie bei dieser Wanderung die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise. Bitte keine Hunde mitführen!

Dauer: Ca. 3 Stunden, Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder und Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Sa., 22.3., Fr., 4.4., Sa., 19.4., **Fr., 2.5., Sa., 17.5.** und Fr., 6.6.2025 jeweils um 15.00 Uhr

## Waldwildnis und verträumtes Moor



Bei dieser Wanderung durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein erleben wir hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein „Urwald von morgen“ entstehen kann. Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich eine außergewöhnliche Wald-, Moor- und Sumpflandschaft. Auch seltene Tiere wie Schwarzspecht, Kranich und Rotbauchunke erobern sich diesen geschützten Lebensraum zurück und auf den angrenzenden „Wilden Weiden“ grasen ganzjährig Galloways und Exmoorponys. Bitte keine Hunde mitführen!

Dauer: Ca. 3 Stunden, Kosten: 18,-- EUR p.P. (Kinder und Jugendliche frei).  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termine: Fr., 24.1.2025 um 13.00 Uhr. Sa., 8.3.2025 um 14.00 Uhr. **Do., 1.5.2025** um 11.00 Uhr. **Fr., 23.5.2025** um 14.00 Uhr. Sa., 21.6.2025 (im Rahmen des NaturGenussFestivals für 26,-- EUR inkl. Picknickbeutel [auf Wunsch auch vegetarisch]) um 11.00 Uhr. Fr., 8.8. und Sa., 11.10.2025 um 14.00 Uhr

**Alle in grün aufgeführten Termine im Mai 2025 gehören zum „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ (s. weiter unten) – diese Veranstaltungen werden von den Sparkassen gesponsort und kosten deshalb nur 8,-- EUR.**

Wenn Sie diese geführten Wanderungen interessieren, Sie aber zu den o.a. Terminen nicht teilnehmen können, kontaktieren Sie Frau Goldhamer bitte direkt. Bestimmt findet sich in ihrem Terminkalender noch ein freier Platz für Ihren Wunschtermin!

# Winterliche Fackelwanderungen



Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei! Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer begleitet Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, erzählt Spannendes über diese Wälder und ihre Bewohner, führt Sie an sagenumwobene Orte und beschließt dieses einmalige Erlebnis mit einem kleinen Feuer.

Die Wanderungen eignen sich auch für Gruppen, Firmen und Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Ebenfalls können Sie einen Wunschtermin vereinbaren oder einen Gutschein als besonderes Geschenk erhalten.

Dauer: Insgesamt ca. 2 bis 2,5 Stunden

Kosten: 22,-- EUR p.P. inkl. Fackeln

(Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche in Begleitung der Eltern 7,-- EUR inkl. Fackeln)

Termine 2025 Brekendorfer Wald:

Jeweils samstags am 4.1., 18.1. und 1.2. um 18.00 Uhr. Sa., 15.2. um 18.30 Uhr. Sa., 1.3. um 19.00 Uhr. Jeweils samstags am 1.11., 8.11., 22.11., 29.11., 13.12. und 20.12. um 18.00 Uhr. Mi., 31.12. um 18.00 Uhr sowie jederzeit auf Anfrage

Termine 2025 Schleswiger Tiergarten:

Jeweils samstags am 11.1., 25.1. und 8.2. um 18.00 Uhr. Sa., 22.2. um 19.00 Uhr. Jeweils samstags am 15.11., 6.12. und 27.12. um 18.00 Uhr sowie jederzeit auf Anfrage

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. **Bei allen Fackelwanderungen sind gutes Schuhwerk, eine ausreichende Kondition, zumindest beschwerdearmes Laufen und Trittsicherheit zwingend erforderlich**, denn wir wandern durch hügeliges Gelände und sind auch auf kleineren Wegen und Pfaden mit matschigen Stellen, Steinen und Wurzeln unterwegs.

Die Mindestteilnehmerzahl für alle geführten Wanderungen beträgt 2 Personen, für Fackelwanderungen 5 Personen. Bitte melden Sie sich verbindlich bis spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Termin bei Frau Goldhamer unter 04331-7080885 an.

Terminabsage oder -änderung vorbehalten.

## Wander-Highlights in Schleswig-Holstein und Dänemark



Von April bis November erwandern wir uns stets an einem Sonntag etwas weiter entfernt liegende, aber sehr lohnende Ziele zwischen der Holsteinischen Schweiz und dem dänischen Grenzland - lassen Sie sich überraschen!

Die Einladung erfolgt per E-Mail; Sie finden die jeweilige Wanderung aber auch am Monatsanfang auf unserer Website.

Termine: Immer sonntags am 20.4., 18.5., 15.6., 13.7., 10.8., 7.9., 5.10. und 2.11.2025, Kosten: 23,-- € p.P.

### Aktionsmonat Naturerlebnis



Der Mai gehört in Schleswig-Holstein den ganz besonderen Naturerlebnissen: Im ganzen Land finden zahlreiche Veranstaltungen zum Kennenlernen der heimischen Tier- und Pflanzenwelt statt. Auch an einigen unserer Wanderungen können Sie in diesem Monat zu einem ermäßigten Preis von 8,-- EUR teilnehmen – s. alle grün hervorgehobenen Termine bei den Wanderungen. Die genauen Informationen hierzu finden Sie ab April 2025 aber auch auf unserer Website.

### NATUR GENUSS FESTIVAL 2025



Von Juni bis September geht es in ganz Schleswig-Holstein um Genuss: Viele Restaurants bieten kulinarische Überraschungen an, oft kombiniert mit einer interessanten Outdoor-Unternehmung. Auch hier sind wir mit 3 Wanderungen vertreten! Die Informationen hierzu finden Sie ab Mai 2025 auf unserer Website bzw. im Text zu den Wanderungen „Vom Bistensee in die Duvenstedter Berge“, „Auf den Spuren der Wikinger“ und „Waldwildnis und verträumtes Moor“.



## Frühlingskräuter-Spaziergänge



Der Frühling ist die Zeit der potenten Wildkräuter! Sie lernen nicht nur essbare Kräuter und ihren Geschmack kennen, sondern erfahren auch etwas über ihre Geschichte, über die Verwendung in der Küche, und Sie dürfen sich über entsprechende Rezepte freuen.

Die Kräuterspaziergänge finden nur zwischen April und Juni statt.

Bitte keine Hunde mitführen!

Dauer: Ca. 3 Stunden

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Termine: Fr., 28.3., Sa., 12.4., Mi., 23.4., **Fr., 9.5.**, Mi., 21.5. und Mi., 4.6.2025 jeweils um 14.00 Uhr, Kosten: 20,-- € p.P.

## LiteraTouren

Haben Sie die Lust am Fabulieren, wie sie Kinder auszeichnet, noch nicht verloren? Wunderbar – dann begleiten Sie Christine Goldhamer literarisch durch die Jahreszeiten! Wir werden in jeder Jahreszeit einen Naturspaziergang in kleiner Gruppe genießen und an besonderen Orten unsere Lieblingsgedichte und Texte miteinander teilen. Darüber hinaus lassen wir aber auch selbst unserer Phantasie einmal freien Lauf: Inspiriert vom jeweiligen Augenblick in der Natur und der Stimmung, in der wir gerade sind, leite ich Sie an, auf eine besondere Art und Weise mit Bildern und Worten zu spielen. Die Ruhe und Muße und unsere geschärften Sinne führen dazu, dass ein solcher Nachmittag uns in unsere Mitte bringt und mit Freude erfüllt! Bitte keine Hunde mitführen!



Brigitte Heidebrecht beschreibt diese Freude sehr phantasievoll in ihrem Gedicht

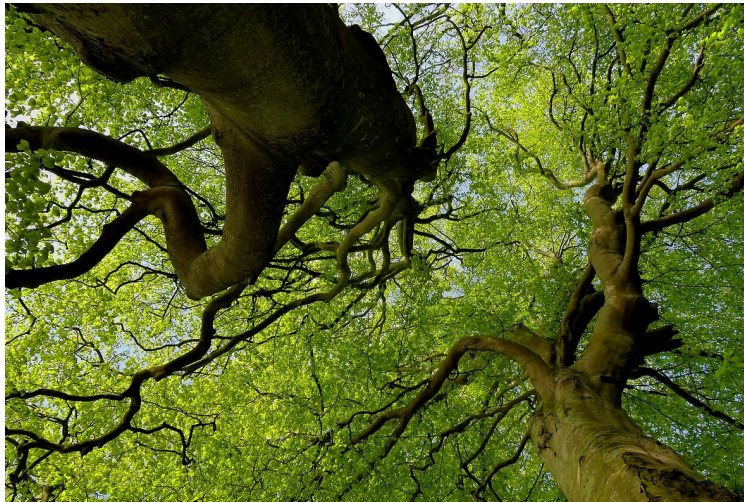
Beim Lesen

Wenn Wörter schillern  
und Silben vibrieren,  
wenn eine Zunge  
sich in Falten legt  
und Sätze sich streicheln lassen,  
wenn ein Punkt wie eine Tür ist,  
und ein Zeilensprung wie ein  
Sprung ins Wasser,  
wenn ein Gedicht  
über mich fällt  
das ist schön!

Termine: Fr., 3.1. um 13.00 Uhr. Fr., 11.4., Sa., 19.7. und Sa., 18.10.2025 jeweils um 14.00 Uhr, Kosten: 20,-- € p.P.

## „Naturmomente“

Bei diesen Achtsamkeits-Spaziergängen werden wir mit all unseren Sinnen in den Wald eintauchen, um die heilende Kraft der Natur zu erleben. Wir sind mit Muße unterwegs, und es geht im Unterschied zu meinen Wanderungen nicht um Wissensvermittlung, sondern einzig um das sinnliche Erfahren der Natur. Wir werden kleine Übungen machen, die unsere Wahrnehmung stärken und helfen, dem Rhythmus der Natur zu lauschen und uns in einer tiefen Weise mit ihm zu verbinden. Wir werden unseren Geist zur Ruhe bringen, und in dieser Ruhe können wir uns selbst wieder mehr spüren. Die Achtsamkeits-Spaziergänge geben uns die Möglichkeit, aufzutanken, neue Kraft zu schöpfen, und wir erfahren, wie wir diese Momente bewahren können. Bitte keine Hunde mitführen!



Eine Teilnehmerin beschreibt ihr Erleben so:

„Auf einmal ist er da, der perfekte Moment. Ich lehne an einem Baum, fühle die zerfurchte Rinde an meinem Rücken, ich bin entspannt und offen, und gleichzeitig sind alle meine Sinne geschärft. Viel intensiver, als ich es sonst in meinem Alltag kenne, nehme ich meine Umgebung wahr: Die Geräusche des Waldes, das sanfte Rauschen der Blätter, der erdig-würzige Geruch des Waldbodens, die vielen Schattierungen der Farbe Grün - Moosgrün, Farngrün, Tannengrün -, den kleinen Waldmistkäfer, der sich durch das Moospolster arbeitet und, als er auf den Rücken fällt, seine blau-violette Bauchseite zeigt, die metallisch schimmert. Ich habe mich noch nie so sehr als einen Teil der Natur und so tief mit ihr verbunden gefühlt – das ist pures Glück!“

Abschließen möchte ich diese Beschreibung der „Naturmomente“ mit einem Zitat des amerikanischen Schriftstellers, Philosophen und Friedensnobelpreisträgers Elie Wiesel:

*„Warum gehst du in der Wald?“,  
fragt der Vater.  
„Um Gott zu suchen“,  
antwortet der Knabe.  
„Aber – ist Gott denn nicht überall?“  
„Er schon“, sagt das Kind,  
„aber ich bin nicht überall derselbe.“*

Die Achtsamkeits-Spaziergänge dauern 3 bis 3,5 Stunden und finden ausschließlich in kleinen Gruppen statt.

Termine: Fr., 25.4., Sa., 14.6., Fr., 25.7. und Sa., 13.9.2025 um 14.00 Uhr, Kosten: 20,-- € p.P.

## Nordic Walking – Freude an gesunder Bewegung



Neben dem Erlernen der optimalen Technik dieses effektiven und gelenkschonenden Ausdauersports steht für mich die Suche nach Ihrer körperlichen und psychischen Entlastung im Vordergrund. Hier setzt mein Angebot „Nordic Walking - Freude an gesunder Bewegung“ an, mit dem ich auch Menschen begeistere, die bislang wenig oder gar keinen Sport ausgeübt haben, untrainiert sind oder bestimmte gesundheitliche Einschränkungen haben.

So dürfen Sie bei mir vielfältige Aktivitäten rund um Nordic Walking erwarten: Ein Ihrem jeweiligen Trainingszustand und körperlichen Befinden angepasster, professioneller Einzelunterricht bildet meinen Arbeitsschwerpunkt. Der rund ums Jahr stattfindende offene Lauftreff bietet Ihnen die Möglichkeit, in Bewegung zu bleiben, weiterhin an Ihrer Technik zu arbeiten und auf den schönsten Strecken durch die Naturparke Hüttener Berge und Schlei unterwegs zu sein. Einmalige Schnuppertermine zum Kennenlernen dieser Ausdauersportart und auf Wunsch auch Kurse für Gruppen runden meine Angebote ab. Und damit sich die Muskulatur nach dem Laufen schnell wieder erholt, sind auch Dehnübungen bei all meinen Nordic Walking-Angeboten - ein sehr wichtiger Bestandteil.

Ganz besonderen Wert lege ich auf die Vermittlung einer optimalen Lauftechnik, weil sich nur dann die gewünschten Gesundheitseffekte auch wirklich einstellen. Obwohl Nordic Walking auf den ersten Blick sehr einfach aussieht und sich manche Menschen daher durchaus zutrauen, mit neu gekauften Stöcken ohne Anleitung loszulaufen, empfiehlt sich dennoch das möglichst perfekte Erlernen der Nordic Walking-Technik bei einem gut ausgebildeten Trainer. Laufen mit Stöcken ist leider kein Nordic Walking! Und nicht zuletzt gehört auch ein umfangreiches Programm aus Mobilisations- und Aufwärm-, ggf. auch Kräftigungs- und vor allem Dehnübungen zu einem vollständigen Unterricht.



So?

Oder besser so?



## Meine Nordic Walking-Angebote

### Einzelunterricht

ist die effektivste Art, Nordic Walking zu erlernen - oder das bereits Gelernte aufzufrischen und zu verbessern -, da das Training speziell auf Sie, Ihre Wünsche und mögliche Einschränkungen oder Beschwerden zugeschnitten ist.

Schauen Sie bei einem ersten Trainingstermin, ob Sie mein Angebot überzeugt. Danach entscheiden Sie selbst, wann und wie oft Sie zum Training kommen möchten. Der komplette, jeweils zweistündige Einzelunterricht (für 1 bis zwei Personen) besteht aus 4 frei zu vereinbarenden Terminen. Trainingsstöcke werden (auch für Zuhause) zur Verfügung gestellt, und Sie erhalten alle begleitenden Übungen in Schriftform.

Preis p.P. 25,-- EUR

### Lauftreff

Nachdem Sie bei mir oder einem anderen Trainer Nordic Walking erlernt haben, können Sie jederzeit die offenen Nordic Walking-Treffen besuchen. Hier bekommen Sie auf Wunsch weitere Unterstützung zur Verbesserung Ihrer Technik. Sie sollten zu den Treffen aber Ihre eigenen Stöcke mitbringen.

Der Lauftreff findet wöchentlich jeweils am Montagnachmittag um 14.30 Uhr statt. Wir erlaufen uns verschiedene landschaftlich besonders reizvolle Strecken in der näheren und weiteren Umgebung der Naturparks Hüttener Berge und Schlei.

Sie können den jeweiligen Termin und Treffpunkt telefonisch erfragen oder mir Ihre E-Mail-Adresse mitteilen, wenn Sie regelmäßig per Mail informiert werden möchten.

Preis p.P. 6,-- EUR oder 10er-Karte 50,-- EUR

### Schnuppertermine

Bei diesen 90minütigen Schnupperterminen erhalten Sie eine Kurzeinführung in die Technik und können Nordic Walking einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Preis p.P. 10,-- EUR

### Kurse

Ein Nordic Walking-Kurs für daran interessierte Gruppen läuft über sechs 90minütige Treffen. Wir erlaufen uns, wie beim Einzeltraining auch, jeweils Strecken mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit im Naturpark Hüttener Berge. Sie erlernen während des Kurses die Technik der Stockbewegung, des Arm-, Bein- und Fußesinsatzes mit jeweils unterschiedlicher Schwerpunktsetzung. Auch Mobilisations- sowie Dehn- und Kräftigungsübungen gehören zum Kursinhalt. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Preis p.P. 70,-- EUR

**Auf Wunsch biete ich Nordic Walking auch bei Ihnen vor Ort an - Konditionen nach Absprache.**



## Nordic Walking-Termine 2025

### Nordic Walking-Schnuppertermine (90 Min., 10,-- EUR)

- Samstag, 11. Januar um 9.00 Uhr
- Samstag, 25. Januar um 9.00 Uhr
- Samstag, 8. Februar um 9.00 Uhr
- Samstag, 22. Februar um 9.00 Uhr
- Samstag, 1. März um 9.00 Uhr
- Samstag, 15. März um 9.00 Uhr
- Samstag, 29. März um 9.00 Uhr
- Samstag, 12. April um 9.00 Uhr
- Samstag, 26. April um 9.00 Uhr
- Mittwoch, 7. Mai um 19.00 Uhr
- Samstag, 24. Mai um 9.00 Uhr
- Mittwoch, 11. Juni um 19.00 Uhr
- Samstag, 28. Juni um 9.00 Uhr
- Samstag, 12. Juli um 9.00 Uhr
- Mittwoch, 23. Juli um 19.00 Uhr
- Samstag, 9. August um 9.00 Uhr
- Samstag, 30. August um 9.00 Uhr
- Samstag, 20. September um 9.00 Uhr
- Samstag, 18. Oktober um 9.00 Uhr
- Samstag, 1. November um 9.00 Uhr
- Samstag, 22. November um 9.00 Uhr
- Samstag, 13. Dezember um 9.00 Uhr

**Terminänderungen oder Terminabsage bei starkem Regen, Gewitter, Sturm oder Eisglätte vorbehalten**



## Fotoexkursionen mit Karl Goldhamer



*Links im Bild: Deutschlands renommiertester Naturfotograf Norbert Rosing bei einer von Karl Goldhamer durchgeführten Fotoexkursion*

Unternehmen Sie zusammen mit dem Landschaftsfotografen Karl Goldhamer eine mehrstündige oder auch ganztägige fotografische Entdeckungstour durch die Naturparks Hüttener Berge und Schlei sowie in das nähere Umland. Herr Goldhamer kennt die schönsten Orte zum Fotografieren wie kaum ein anderer und zeigt Ihnen nach einer kurzen Abstimmung all die Plätze, auf die sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Exkursion thematisch geeinigt haben.

Auf Wunsch erhalten Sie auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung.

Dauer der Fotoexkursion: In der Regel 4 Stunden oder nach freier Vereinbarung

Kosten: 10,-- EUR p.P. und Stunde

Treffpunkt: nach Absprache

Termine: Beginn je nach Jahreszeit zwischen 10.00 und 16.00 Uhr am 1.5., 3.5., 21.5., 4.6., 27.6., 4.7., 2.8., 19.9., 4.10., 31.10. und 8.11.2025 sowie nach Absprache

Bitte melden Sie sich verbindlich mit zwingender Angabe einer Rückrufnummer bis spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Termin direkt bei Herrn Goldhamer an. Terminabsage, insbesondere wegen regnerischen Wetters, vorbehalten.

Wenn Sie diese Fotoexkursion interessiert und Sie daran teilnehmen möchten, dies zu den o.a. Terminen aber nicht können, kontaktieren Sie einfach Herrn Goldhamer. Bestimmt findet sich in seinem Terminkalender noch ein freier Platz für Ihren Wunschtermin!

**Neu ab 2019: Bildbearbeitungs-Workshops** für 1 bis 2 Personen, die mehr aus ihren Fotos (keine RAWs) herausholen wollen. Auch ohne das teure und komplizierte Photoshop kann man selbst aus JPGs mit preisgünstigen und z.T. sogar kostenlosen Programmen tolle Ergebnisse erzielen. Kosten: 10,-- EUR p.P. und Stunde.

Karl Goldhamer, Jahrgang 1957, ist begeisterter Fotograf und kennt die Naturparks und deren schönste Fotoplätze aus langjähriger Erfahrung. Er hat nicht nur den von seiner Ehefrau geschriebenen **Wanderführer über die Hüttener Berge** (vergriffen) mit seinen stimmungsvollen Landschaftsaufnahmen bereichert und einen Schlei-Kalender auf den Markt gebracht, sondern beliefert mit seinen Fotos auch Verlage und die lokalen Touristinformationen. Darüber hinaus ist Karl Goldhamer ein erfolgreicher Wettbewerbsfotograf.

Karl Goldhamer  
Glück-Auf-Allee 12, 24782 Büdelsdorf  
Tel.: 04331-7080885  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Internet: [www.cimber-photo.de](http://www.cimber-photo.de)



*Goldmedaille „Blende 2012“  
Kieler Nachrichten*

