

Bosetiquette voor een respectvolle en natuurvriendelijke coëxistentie

Hier houd de Flora en Fauna van:

- Verstoor de Flora en Fauna niet! Blijf te voet, met de fiets of te paard op de daarvoor bestemde paden;
- Honden kunnen dieren afschrikken en planten beschadigen. Houd je hond aan de lijn aub;
- Laat de planten staan, want zij zijn een belangrijk onderdeel van de bosgemeenschap;
- Pick-nick alleen op de aangewezen plaatsen en laat geen afval rondslingeren;
- Wilde dieren zijn schuw! Als ze vriendelijk lijken, kunnen ze ziek of gewond zijn. Als dit het geval is, raak het dier aub niet aan. Neem contact op met de verantwoordelijke boswachter of politie, 05922-9800.

Wees attent:

- Wandelaars, fietsers en ruiters moeten rekening met elkaar houden;
- Mountainbikers, rij voorzichtig en fair;
- Geniet van de rust en stilte in het bos en vermijd lawaai en harde muziek;
- Respecteer de nachtrust.

Dit moet je NIET doen:

- Gemotoriseerde voertuigen zijn verboden in het bos;
- Ga niet naar jacht faliciteiten;
- Vuren, van welke aard dan ook, zijn verboden;
- In het bos vind je een oneindig aantal vruchten, bessen en paddenstoelen. Denk eraan: ze zijn niet allemaal eetbaar;
- Is het stormachtig, mogelijkheid op afbrekende takken (bomen) door ijs of sneeuw? Ga het bos NIET in.

Bosbaden – de zintuigen verwennen

Bosbaden helpt je om stress te verminderen, je immuunsysteem te versterken, je concentratie te trainen en je batterijen op te laden. Alles wat je hiervoor nodig hebt is een bos, tijd en jezelf.

HIER ZIJN ONZE TIPS:

1. Plan genoeg tijd

Om te voorkomen dat het bosbaden stressvol wordt, moet je wat tijd voor jezelf inplannen. Zelfs 20 minuten bosbaden heeft een positief effect op je lichaam, zonder tijdsdruk kun je pas echt ontspannen.

2. Neem niet te veel hooi op je vork

Bosbaden is geen wedstrijd sport. Het gaat er meer om intensief tijd in het bos door te brengen. Wandel bewust en aandachtig door het bos.

3. Neem proviand mee

Neem iets te eten en drinken mee. Licht voedsel en lichte bagage zodat je rugzak niet hindert.

4. Gebruik je zintuigen bewust

Tijdens het bosbaden de tunnelvisie die je in het dagelijks leven gebruikt, opzij zetten. Nu is het tijd om „je zintuigen te openen“. Wat hoor je, wat ruik je, wat zie je en wat voel je?

5. Schakel uit! Zelfs Elektronica

We hebben altijd onze mobile telefoons bij ons. Doe het bosbaden zonder. Geniet van de stilte en schakel volledig uit.

Dompel onder in het **Bentheimer woud**, hier kun je gratis energie opdoen.

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

Heb je iets
gemerkt?



Is een dier gewond? –
Politie Bad Bentheim: 05922 9800

Puur Natuur

Een tocht door het Bentheimer woud



www.badbentheim.de

Beleef het bos van Bad Bentheim

Feiten over het Bentheimer Woud

- Ongeveer 1.200 hectaren bos, komt overeen met ongeveer 1.700 voetbalvelden;
- Behoort tot één van de drie grootste bossen in West- Nedersaksen;
- Biedt een grote verscheidenheid aan boomsoorten, waaronder Eiken- Haagbeukenbos en Eiken- Beukenbos;
- Het Bentheimer Hute- en Schneitelwoud is van historisch belang. Het weidse groen nodigt bezoekers uit om te blijven hangen.

Legende:

- 1. Bad Bentheim Kuuroord
- 2. Mineraal bad (buiten)
- 3. Ontdekkingsroute
- 4. Wildobservatiehut
- 5. Hute- und Schneitel woud
- 6. Midgetgolfbaan
- 7. Zonneweide/Kuurpark
- 8. Sporttoestelen
- 9. Höltingstuhl
- 10. Prinselijke stenen
- WC Toiletten
- Zandsteenpad
- Gastronomie
- Bad Bentheim Kuuroord
- Schutzhütte (Boshut)

In het **Hute- en Schneitelwoud** vinden rondleidingen plaats van april tot oktober.

Een breed scala van **fietsen wandeltochten** zijn verkrijgbaar bij Outdoor Active.

