

Veranstaltungen Januar bis Juni 2025



**Wandern * Gesundheitswandern * Inklusionswandern
Radwandern * sportliches Wandern * Nordic Walking
Exkursionen * Mehrtages-Wanderreisen**

www.wf-bergischesland.de * info@wf-bergischesland.de



Nachhaltig unterwegs.

**Weil's um mehr
als Geld geht.**

Wir machen uns stark für echte Werte. Für die Menschen, die Unternehmen und die Umwelt in der Region. Mehr Informationen unter ksk-koeln.de/nachhaltigkeit

Nachhaltig Geld anlegen:
Wir beraten Sie gerne.



Kreissparkasse
Köln

Inhaltsverzeichnis

Grußwort unseres 1. Vorsitzenden	5
Wichtige interne Termine	7
Vorstellung unserer neuen Schriftführerin	9
Titelbild und Fotonachweis	9
Unsere Umweltseite „Einblicke in die bedrohte Welt der Insekten (LVR)“	10
Hinweise und Informationen	
Verwendete Abkürzungen im Programmheft	16
Zeitangaben	16
Schwierigkeitsgrade	16
Empfehlung beim Betreten von Wäldern	18
Das Deutsche Wanderabzeichen	18
Der Bergische Weg	19
Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste	21
Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen	23
Informationen zu	
Gesundheitswanderungen am Mittwoch	25
Neues Angebot: „Gesundheitswandern mit Parkinson“	26
Inklusive Wanderungen	27
Nordic Walking – fit und entspannt in der Natur	28
Regelmäßige Veranstaltungen mit Terminen	
Kegeln und Klönen	29
Nordic Walking - Treffs Bensberg und Schildgen	30
Unsere Veranstaltungsangebote im	
Januar	31
Februar	35
März	38
Terminübersicht unserer Veranstaltungen	43
Veranstaltungsleiter	46
Unsere Veranstaltungsangebote im	
April	52
Mai	58
Juni	68
Vorankündigung Mehrtages-Wanderreise im 2. Halbjahr 2025	74
Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft	77
Wanderbericht vom 24.-30. August 2024 im Altmühltal	79
Herzlich Willkommen - neue Mitglieder	83
Herzlichen Glückwunsch - Geburtstagskinder	83
Gute Besserung	83
Geschäftsführender Vorstand	85
Erweiterter Vorstand	85
Impressum	86
Inserenten-Verzeichnis	86

www.natursteig-sieg.de



Gratis Wanderführer:
info@naturregion-sieg.de
oder Tel. 02292 95620 23

Pures Wandervergnügen

Einsame Pfade, idyllische Bachauen, abenteuerliche Flussfelsen und immer wieder grandiose Aussichten!
200 km Wandergenuss auf 14 Etappen – dank perfekter Anbindung an die Bahnhöfe im Siegtal ist jede Etappe bestens erreichbar!



Natursteig
Sieg

Grußwort unseres ersten Vorsitzenden

Liebe Wanderfreundinnen, Wanderfreunde, Gäste und Fördernde,

mit großer Freude präsentieren wir euch das Programmheft für das **erste Halbjahr 2025!** Dieses Heft begleitet euch wieder durch spannende Wanderungen, gemeinsame Aktivitäten und unvergessliche Naturerlebnisse.

In dieser Ausgabe haben wir das Layout überarbeitet, um es noch übersichtlicher und moderner zu gestalten, sodass ihr eure Wanderungen und Veranstaltungen noch leichter planen könnt.

Apropos. Erstmals haben wir für eure Anmeldungen eine bequeme **Online-Anmeldemöglichkeit auf unserer Homepage** integriert. Dort sind die Veranstaltungstermine und -beschreibungen stets aktuell und ihr könnt euch selbst zu euren Lieblingswanderungen registrieren und dabei eure Präferenzen wie Zustiegsort, Einkehr usw. angeben.

Besondere Highlights bieten auch in diesem Jahr wieder die **Bergischen Wanderwochen**, zu denen wir wieder zahlreiche wunderschöne Touren in unserer Region anbieten. Diese Wochen laden dazu ein, die Vielfalt des Bergischen Landes mit all seinen landschaftlichen Schätzen zu entdecken – ein Muss für jede Wanderfreundin und jeden Wanderfreund!

Wir wünschen euch viel Freude beim Durchstöbern des Programms und freuen uns auf viele schöne Wanderungen und Begegnungen mit euch in der ersten Jahreshälfte 2025!

Beachtet bitte unsere tagesaktuellen Änderungen oder Ergänzungen zu Wanderungen auf <https://wf-bergischesland.de/wanderungen> .

Mit herzlichem Gruß Euer Vorsitzender Andreas Schultheiß



Die Apotheke in Kürten

Apotheker Hans-Arno Regelein
Wipperfürther Str. 396 • 51515 Kürten
Telefon 0 22 68/92 81 0 • Fax 92 81 18
www.apokue.de • info@apokue.de



Fit in die Natur.
Wir sind für Sie
da!



St. Johannis Apotheke

Frank Klingauf

Allgem. Gesundheitsberatung
Tests, Messungen & Analysen
Verleih von Therapie- u. Messgeräten
Anfertigung individueller Rezepturen

Arzneimittellieferservice
Hilfsmittel & Krankenpflegeartikel
Pflege, Kosmetik und vieles mehr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

St. Johannis Apotheke

Siebenmorgen 18, 51427 Bergisch Gladbach
Telefon: 02204 600 50, Fax: 925 02 26
www.st-johannis-apotheke-refrath.de

Wichtige interne Termine

Sonntag, 12.01.2025, „Glühwein & Schmalzbröte“.

Das Schmalzbrötchen, eingeführt von Norbert und Vroni Dietrich, hat eine lange Tradition in unserem Verein, und die wollen wir mit Freude pflegen.

Samstag, 22.03.2025, Abgabe Wandervorschläge für PH 2025-2.

Letzter Termin für die Abgabe von Veranstaltungs- und Wandervorschlägen für das zweite Halbjahr 2025

Samstag, 15.03.2025, 15:00 Uhr

Mitgliederversammlung

Bürgertreff Schildgen,

Am Schild 31, 51467 Bergisch Gladbach

Einlass und Anmeldung ab 14:30 Uhr. Die Tagesordnung wird mit der Einladung bekannt gegeben. **Wir bitten um rege Teilnahme.**

Samstag, 28.06.2025, Sommerfest.

Das Sommerfest findet im Pfarrheim Odenthal statt. Anmeldung bis 11.06.2025. Infos auf Seite 73.

Bei Kaffee und Kuchen, Wasser, Bier und Wein, lasst uns alle fröhlich sein. Vom Grill soll's auch was geben, darauf lasst uns einen heben.

13.-14.09.2025, Stadtfest Bergisch Gladbach

Wir bitten unsere Mitglieder um Mithilfe bei Organisation und Durchführung.

Samstag, 27.09.2025, Ehrenamtstag.

Auf seinem Gut Schiff empfängt der Landwirt Hans Gerd Eyberg die Veranstaltungleiter der Wanderfreunde Bergisches Land. Neben einer Hofführung erwarten uns Beiträge rund um die aktuelle Situation der Landwirtschaft und interessante Informationen zur Ernährung. Das Programm wird als Fortbildung im Sinne des Deutschen Wanderverbandes gewertet.

Hinweis

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.



© Fabian Heinz



© Fabian Heinz



© Cora Berndt-Stühmer



© Holger Hage für Das Bergische

BERGISCHE WANDERWOCHE FRÜHJAHR

Sa, 10.5. bis So, 18.5.2025
www.bergische-wanderwochen.de



Vorstellung unserer neuen Schriftführerin

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde,

ich freue mich, mich euch als neues Mitglied des geschäftsführenden Vorstands vorzustellen. Geboren in Stuttgart und aufgewachsen in Bergisch Gladbach, habe ich eine tiefe Verbundenheit zur Natur und zu den Menschen, die sie gemeinsam erleben.



Nach meinem Eintritt in die Altersteilzeit im September 2023 öffnete sich für mich ein neues Kapitel in meinem Leben. Ein Ehrenamt war schon immer mein großer Wunsch. Mein Herz schlägt für die Natur, und so lag es für mich nahe, in einen Wanderverein einzutreten. Wandern bedeutet für mich nicht nur, die Schönheit der Landschaft zu genießen, sondern auch Gemeinschaft und Zusammenhalt zu erleben. Darüber hinaus finde ich es besonders wertvoll, in einem Verein aktiv zu sein, der von wertschätzenden und respektvollen Menschen geprägt ist. Neben meinem Engagement im Wanderverein bin ich aktiv fahrendes Mitglied in meinem Motorradverein. Auch dort habe ich viele angenehme Begegnungen gemacht und spannende Erlebnisse gesammelt, die mich in meiner Freizeitgestaltung bereichern. Nach der Wahl zur Schriftführerin in der Mitgliederversammlung im März 2024 widme ich mich sehr gerne unserem Wanderverein. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit im geschäftsführenden Vorstand und glaube fest daran, dass der persönliche Kontakt und die direkte Kommunikation über alle Kanäle hinweg wichtig sind, um ein lebendiges Vereinsleben zu gestalten.

Ich wünsche allen Wanderfreundinnen und Wanderfreunden, sowie unseren Gästen und Fördernden einen guten und fröhlichen Start ins neue Jahr 2025.

Frisch auf

Eure Schriftführerin Christine Klein

Titelbild des Programmhefts und Fotonachweis

Das Titelbild steht unter dem Motto „Wildlebende Insekten“, (CC BY-SA 3.0: Hosenbiene von Christian Fischer, Hornisse von I,Stanislaw Szydlo, Deutsche Wespe von Alvesgaspar; CC BY-SA 4.0 Hornisse von Holger Krisp; alle über wikimedia commons). Weitere Fotos im Heft wurden uns von No-Name_13 from Pixabay und den Vereinsmitgliedern Jürgen Albrecht, Liesel Burkhard und Hans Weber zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.

LVR-Freilichtmuseum Lindlar gibt Einblicke in die bedrohte Welt der Insekten

Von Carolin Gilgenbach, Wissenschaftliche Volontärin im Fachbereich Ökologie

Insekten spielen eine essenzielle Rolle für unsere Ökosysteme. Da sie der größten und artenreichsten Tierform angehören, sind sie ein entscheidender Faktor der biologischen Vielfalt. Ihr Schwund hat mit Sicherheit negative Auswirkungen auf das Funktionieren von Ökosystemen, da Insekten eine zentrale Rolle bei einer Vielzahl von Prozessen spielen, wie die Bestäubung von Blüh- und Nutzpflanzen. Dabei sind 80 % der Wildpflanzen und 30 % unserer Nutzpflanzen, wie Apfel, Gurke oder Salbei, abhängig von tierischer Bestäubung (Hallmann *et al.* 2017).



Die von wildlebenden Insekten erbrachten sogenannten Ökosystemleistungen werden in den USA auf jährlich 57 Milliarden Dollar geschätzt. Außerdem dienen sie als Nahrungsquelle für andere Tiere. Vögel sind beispielsweise zu 60 % auf Insekten in ihrer Ernährung angewiesen. Des Weiteren sind sie im ökologischen Gleichgewicht eine natürliche Müllabfuhr, indem sie totes und faulendes Material zersetzen sowie Hinterlassenschaften als Nistplatz für ihre Nachkommen nutzen können. Ihr Schwund ist an viele weitere Faktoren gekoppelt (Hallmann *et al.* 2017). Für den Menschen sind sie unentbehrlich und dienen auch als natürliche Schädlingsbekämpfer. Jedes Insekt in jeder Lebensform – auch parasitisch und räuberisch – hat seine Daseinsberechtigung, und je mehr unterschiedliche Arten mit unterschiedlichen Lebensweisen es gibt, desto widerstandsfähiger sind Ökosysteme.

Direkte Treiber für den Verlust der Artenvielfalt sind laut des kürzlich erschienenen Faktenchecks Artenvielfalt die Intensivierung der Landnutzung, die Überbauung (Versiegelung) von Flächen sowie Monokulturen und strukturarme Agrarlandschaften. Diese bieten nur begrenzte Nahrungs- und Rückzugsräume für Tier- und Pflanzenarten. Auch die Flurbereinigung im Laufe des 20. Jahrhunderts zählen zu den direkten Treibern sowie das Verfüllen von Kleingewässern und das Verschwinden von Hecken sowie Feldgehölzen mit überwiegend einheimischen Arten. Des Weiteren zählen auch die Verringerung von Randflächen an Wegen und Fließgewässern und der Verlust von Dauergrünland durch Umbruch von Weiden und Wiesen zu Ackerland zu den direkten Treibern für den Rückgang von Artenvielfalt. Mit dem Verlust dieser Sonderhabitats und Randstrukturen von landwirtschaftlichen Flächen verschwanden und verschwinden immer noch wichtige Nahrungs-, Brut- bzw.

Rückzugshabitate unter anderem für Tagfalter, Wildbienen, Singvögel und Spitzmäuse (Wirth *et al.* 2024).

Insektensterben in unserer Region und Forschung

Die berühmte Veröffentlichung von Hallmann *et al.* 2017, auch bekannt als die Krefeld-Studie, liefert dazu Fakten. Es war der Entomologische Verein Krefeld e. V., der diese Studie über 27 Jahre in Naturschutzgebieten mittels sogenannter Malaisefallen durchgeführt hat. Die Studie wurde unter anderem vom Landschaftsverband Rheinland finanziell unterstützt, und auch das LVR-Freilichtmuseum war in den Jahren 2006 und 2016 daran beteiligt (Sorg *et al.* 2016). Gemessen wurde die Biomasse der Fluginsekten, die um mehr als 75 Prozent innerhalb dieser fast 30 Jahre gesunken ist. In diesem Jahr findet wieder eine Untersuchung im LVR-Freilichtmuseum Lindlar statt. Weiterhin in Kooperation mit dem Entomologischen Verein Krefeld e. V. und der LVR-Kulturlandschaftspflege wird die Biomasse, also das Feuchtgewicht der gesammelten Insekten, gewogen und die Arten bestimmt. So können Daten aus der Vergangenheit mit den heutigen Daten verglichen werden. Unter anderem kann festgestellt werden, welche Arten dazugekommen oder abhandengekommen sind und um wie viel Prozent sich die Gesamtmenge an Insekten reduziert hat. Die Untersuchung findet noch bis Oktober statt und wird im Frühjahr 2025 ausgewertet und zeitnah für Besuchende und Interessierte veröffentlicht.



Ausstellungen zum Thema Insekten im Freilichtmuseum



Im September 2024 wurde eine neue Ausstellung zum Insektensterben im historischen Bienenhaus aus Windhagen bei Gummersbach eröffnet. Der Bau wurde durch den Lehrer Johannes Schneider (1864–1944), dessen Leidenschaft das Imkern war, initiiert und 1905 errichtet. 2013 bot sein Urenkel es dem LVR-

Freilichtmuseum Lindlar zur Übernahme an. Im Bienenhaus werden Ursachen und Folgen, aber auch mögliche Lösungswege zur Verhinderung bzw. Reduzierung des Insektensterbens gezeigt.

Zum Thema biologische Vielfalt eröffnet im Frühjahr 2025 eine weitere Ausstellung in der Baugruppe Hof zum Eigen. Dort wird die schon existierende Nistkastenwand überarbeitet. Hier werden faszinierende Informationen zu solitär lebenden Wildbienen- und Wespenarten dargestellt, deren Artenreichtum außerordentlich groß ist. Unterschiedliche Nistweisen sowie die Verhältnisse der Tiere untereinander werden gezeigt. So auch parasitische Lebensformen, deren Brutfürsorge anders funktioniert. Sogenannte Kuckucksbienen legen ihre Brut beispielsweise in Bienennester ihrer Wirtsarten und bauen kein eigenes Nest. Ebenso werden bergische Brutvogelarten, die Gefährdung und der damit zusammenhängende Kulturlandschaftswandel dargestellt.

Bildung und Vermittlung zum Thema Insekten im Freilichtmuseum Lindlar

Fortlaufend werden spannende Familienrundgänge durch das Museumsgelände zum Thema Insekten und Wildbienen angeboten. In den Rundgängen wird spielerisch vermittelt, wie unterschiedliche Insekten- und vor allem Wildbienenarten leben, sich entwickeln und Blüten wahrnehmen. Dabei werden auch erste Einblicke in die Morphologie und Anatomie gegeben. Mit Facettenaugen und einem Spiel zum Thema Nahrungsnetze tauchen Teilnehmende direkt in die Welt der Insekten ein, verstehen wie alles miteinander verbunden ist und warum biologische Vielfalt so wichtig ist. Mitmachen lohnt sich, denn zum Schluss erhalten die Teilnehmenden ein Insektenabzeichen und bei Interesse bergisches Saatgut für einen insektenfreundlichen Garten. Das Saatgut stammt vom LEADER Projekt „Bergisches Blütenmee(h)r“ in Kooperation mit der Bergische Agentur für Kulturlandschaft, der Biologischen Station Oberberg und der Biologischen Station Rhein-Berg.

Es werden Führungen durch den neu eröffneten, insektenschützenden Naturgarten auf Hof zum Eigen angeboten. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg und dem Naturgartenverein e. V. konnte im LVR-Freilichtmuseum Lindlar in den letzten drei Jahren ein Naturgarten realisiert werden. Dieser zeigt welche Möglichkeiten es gibt, mit einfachen Methoden selbst in kleinen Gärten etwas für Insekten zu tun. Im Rahmen der Kampagne “Tausende Gärten – Tausende Arten”



wurde der Naturgarten mit Gold prämiert und bei der Aktion „Deutschland summt!“ auf den 1. Platz gewählt.

Was können Sie tun?

Interesse und Faszination können geweckt werden, wenn Sie bei der nächsten



Wanderung links und rechts die Wegränder begutachten und schauen, ob dort unterschiedliche Insekten zu beobachten sind. Apps zur Bestimmung und Naturführer helfen dabei, zum Beispiel die Bestimmungsass „ObsIdentify“, und die Kosmos-Naturführer zum Thema Insekten. In Gärten und auf Balkonen kann mit Futterpflanzen und Unterschlüpfen für Insekten viel ge-

tan werden. Im Sommer helfen Insektentränken, falls keine Gewässer in der Nähe sind, und im Herbst kann das Fallobst für die letzten Insekten als Nahrung und der Laubhaufen als Unterschlupf dienen. Für weitere Tipps sind auch Naturvereine wie beispielsweise der NABU Oberberg weitere gute Anlaufstellen.

 LVR-Freilichtmuseum
Lindlar

LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Ihr Ausflugsziel im Bergischen Land

Besondere Veranstaltungen 2025:

11.05.	Tierkinder
24./25.05.	Jön un Jedön
30./31.08.	Bauernmarkt

**Freier Eintritt
für Kinder unter
18 Jahren**

www.freilichtmuseum-lindlar.lvr.de

 **LVR**
Qualität für Menschen



Quellenangaben

[Bellmann und Helb „KOSMOS – Naturführer – Bienen Wespen Ameisen – Nestbau, Brutpflege, Staatenbildung – die besonderen Verhaltensweisen der Hautflügler“ \(1995\)](#)

[Hallmann *et al.* „More than 75 percent decline over 27 years in total flying insect biomass in protected areas“ \(2017\)](#)

[Sorg *et al.* „Entomologische Untersuchungen auf dem Gelände des LVR-Freilichtmuseums Lindlar - Entomologischer Verein Krefeld – 2016“](#)

[Wirth *et al.* „Faktencheck Artenvielfalt - Bestandsaufnahme und Perspektiven für den Erhalt der biologischen Vielfalt in Deutschland“ \(2024\)](#)



Über 250
„switch it“
ab sofort bei
uns im
Geschäft!

switch
it

EASY • SIMPLE • FAST

WOLF
Optik Wolf

Jeden Tag 'ne Andere !

**Komplette Switch-it
ab 199,- € Einstärken*
ab 288,- € Gleitsicht***

*jeweils incl. 1 Paar Gläser + 2 Garnituren

Schloßstr. 78
51429 Bergisch Gladbach - Bensberg
Tel.: 02204-56127 Fax.: 02204-911476
info@optikwolf.de ; www.optikwolf.de
Montag – Freitag 9-19 Uhr Samstag 9-14 Uhr



Am Samstag, den 12. Oktober nahmen unsere Wanderführer/-innen an einer Wildnis-Erste-Hilfe-Schulung der Survival- und Wildnisschule Hagen am Naturfreundehaus Hardt teil. An drei Stationen im Wald wurden Unfälle simuliert, die auch bei Wanderungen passieren können, und 1. Hilfe-Maßnahmen geübt (Herzdruckmassage, Anlegen von Wundverbänden,...).





UP COLOGNE

CELEBRATE HIGHER

Buchen Sie Kölns höchste Eventlocation!
Auf 155 Metern in der 45. Etage des
Colonia-(AXA) Hochhaus erleben Sie
unvergessliche Partys, Geburtstage, Hochzeiten,
Tagungen und Seminare!



UP COLOGNE, An der Schanz 2, 50735 Köln
www.upcologne.de / kontakt@upcologne.de

Schmitz  **Catering**
... und Ihre Feier wird zum Fest

Schmitz - Catering GmbH
Richard - Zanders - Straße 93
51469 Bergisch Gladbach
02202 - 42353

www.schmitz-catering.de
info@schmitz-catering.de

Hinweise und Informationen

Verwendete Abkürzungen im Programmheft

- AB/MB = Anrufbeantworter/Mobilbox
FAM = Inklusions-/Familien-Wanderung bis zu 5 km
FUN = Besondere Veranstaltung
GES = Gesundheitswandern
HS = Haltestelle
NKW = Naturkundliche Wanderung / Exkursion
P = Parkplatz Treffpunkt für Rad- / Wanderungen und sonstige Aktivitäten
RAD = Radwandern
SPW = sportliche Wanderung (>4km/h), auch Nordic Walking
WAN = Wanderung
WP = Wanderparkplatz vor Ort, Start der Rad- / Wanderung
km = ca. Strecke in Kilometer
↗ = ca. Aufstieg in Meter
↘ = ca. Abstieg in Meter

Zeitangaben (immer circa-Angaben)

- Gehzeit = reine Geh-/Radfahrzeit für die Strecke
Gesamtzeit = Geh-/Radfahrzeit + Pausen incl. Zwischeneinkehr
ohne Schlusseinkehr, ohne An-/Abreise

Schwierigkeitsgrade

Der Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Aktivität wird durch die Anzahl der Piktogramme symbolisiert.

1 Piktogramm leichte Wanderung, leichte Gesundheitswanderung, leichte Radwanderung mit leichten Anstiegen oder Nordic Walking-Strecke bis 7,5 km



2 Piktogramme Wanderung oder Radwanderung mit mittleren Anstiegen, meist auf gut begehbaren oder befahrbaren Wegen oder Straßen, mittelschwere Gesundheitswanderung, Nordic Walking-Strecken von 7,5 km bis 10 km



3 Piktogramme schwierige Wanderung oder Radwanderung mit größeren Höhenunterschieden, anspruchsvolle Gesundheitswanderung. Eine gute Kondition und Trittsicherheit sind hier unbedingt erforderlich.



— LANDHOTEL —
NAPOLEON
— ★★★ SUPERIOR —



*Gastlichkeit
genießen*

*Bergisches Land
erwandern*



das gibts bei uns...

- regionale Speisen
- Wildspezialitäten aus eigenem Jagdrevier
- Donnerstags ist Reibekuchen Tag
- Sa.-So. & Feiertags Bergische Waffeln



Lamsfuß 12 - 51688 Wipperfürth - Tel. 0 22 68 / 91 41 -0
www.landhotel-napoleon.de

Herzlich Willkommen

Empfehlung beim Betreten von Wäldern

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde,

das Bundeswaldgesetz § 14, das Landesforstgesetz NRW § 2 sowie das Landeshochwasserschutzgesetz NRW § 57 ermöglichen dem Erholungssuchenden den freien Zugang in unsere Wälder - zu beachten - auf **eigene** Gefahr.

Dabei ist zu bedenken, dass unsere Wälder weiterhin unter Hitze, Trockenheit, Borkenkäfer und Stürmen leiden. Daher muss mit Ast- und Kronenbrüchen sowie umstürzenden Bäumen jederzeit gerechnet werden. Das Übersteigen quer über den Wegen verkeilter Bäume ist äußerst gefährlich, da sie häufig unter Spannungen stehen, die sich unkontrolliert lösen können. Daraus resultierende „Umleitungen“ erschweren dem Wanderer die Orientierung und schnell ist man falsch abgebogen, was wiederum dazu führt, dass viele Trampelpfade „gelaufen“ werden, die an Wildruhezonen vorbeiführen. So ist der nicht wünschenswerte Kontakt mit unseren Wildtieren vorprogrammiert.

Rodungsarbeiten und die dadurch fehlenden Markierungszeichen tun ihr Übriges. Betrete die Wälder zudem nicht bei Starkregen, Gewitter oder Sturm, es besteht mitunter Lebensgefahr. Hier hilft nur respektvolles Verhalten und Achtsamkeit.

Waldbauern und Jäger haben sich in der „Bechener Erklärung“ zu einem Miteinander entschlossen. Wir als Mitnutzer unserer Wälder haben darüber hinaus Verantwortung zu tragen. Rauchverbote und Hundeleinennutzung sollten für Wanderer selbstverständlich sein und jeder, bei jeder Tour ein bisschen mehr Achtsamkeit zeigen.

Mit einem herzlichen „Frisch auf“ Andreas Schultheiß, 1. Vorsitzender

Das Deutsche Wanderabzeichen

Let's go – jeder Schritt hält fit.



Der Beginn einer neuen Wandersaison ist ein idealer Zeitpunkt, um die regelmäßigen Teilnahmen an unseren Wanderungen im Vordruck „Meine Outdooraktivitäten“ (Download auf <https://wf-bergischesland.de/allgemeines>) zu dokumentieren. Erwachsene bekommen dann das „Deutsche Wanderabzeichen“ bei mehr als 200 dokumentierten Wander-Kilometern im Jahr.

Weil Wandern so gesund ist, belohnen auch über 60 gesetzliche Krankenversicherungen das Deutsche Wanderabzeichen mit Bonuspunkten. Erkundige dich bei deiner Krankenkasse, ob das bei dieser auch so ist.

Hast du mindestens 200 km im Jahr erreicht, gibst du den ausgefüllten Vordruck „Meine Outdooraktivitäten“ zum Jahresende bei einem/einer Wanderführer:in ab. Der Vordruck „Meine Outdooraktivitäten“ kann unterschrieben, wenn gewünscht, für deine Weiterleitung an deine Krankenkasse zurückgegeben werden.

Die Urkunde und das Abzeichen erhältst du über uns. Herzlichen Glückwunsch!

Bitte habe etwas Geduld – die Anträge werden pro Verein gesammelt bearbeitet. Das kann einige Wochen dauern.

Mit einem herzlichen „Frisch auf“ Burkhard Schlegel, Wanderwart.

Der Bergische Weg

Deutschlands schönster Wanderweg 2024

Der Bergische Weg ist zu Deutschlands schönstem Wanderweg 2024 gewählt worden!!! Aus knapp 100 Bewerbungen hat eine vierköpfige Expertenjury zehn Mehrtages- und 15 Tagestouren ausgewählt. Bei der Publikumswahl zwischen Januar und Juni konnte sich der Bergische Weg gegen die anderen Wege durchsetzen und hat den Titel gewonnen. Schön, dass unsere Vereinsmitglieder und Gäste sich rege an der Abstimmung beteiligt und so zum Erfolg beigetragen haben.



Die digitale Wandernadel

Fehlt dir noch die Motivation, den ganzen Bergischen Weg zu wandern, oder möchtest du eine schöne Erinnerung haben? Dann ist die digitale Wandernadel genau das Richtige für dich!

Entlang des 259 km langen Weges kommst du an festgelegten Kontrollpunkten vorbei: Diese sind Burgen oder Etappensteine, Kirchen, Museen oder Talsperren und liegen am Weg. Mit der App „SummitLynx“ erfasst du in deinem Tourenbuch Fotos der Kontrollpunkte des Bergischen Weges. Wenn eine bestimmte Punktzahl erreicht ist, erhältst du deine persönliche digitale Wandernadel in Bronze, Silber oder Gold sowie eine Urkunde. Mehr Informationen unter:

<https://www.dasbergische.de/aktiv-entspannen/wandern/digitale-wandernadel>

In diesem Jahr bieten unsere Wanderführer Touren auf verschiedenen Etappen des schönsten Wanderweges Deutschlands an, um gemeinsam die Kontrollpunkte anzulaufen, und euch so die Möglichkeit zu geben, die Wandernadel zu erhalten.



Unsere **Wanderführer/-innen** nahmen Ende September im Freilichtmuseum Lindlar an einer ganztägigen **Fortbildung** teil. Der Museumsleiter Michael Kamp und der Archo-Botaniker Stephan Hahn vermittelten zunächst im Lingenbacher Hof Interessantes zur Baukultur und zur Archo-Botanik, um anschließend das Gehörte im Gelände erlebbar zu machen.





...Ihr Erlebnis-Sporthaus

Montag bis Freitag: 09:00 - 19:00 Uhr

Samstag: 09:00 - 18:00 Uhr

SPORT4YOU

...im Loewen-Center

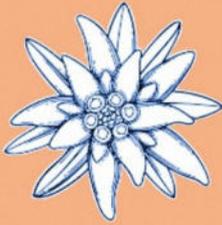
51465 Bergisch Gladbach, Hauptstr. 157 * Tel. 02202 98930

sport4you@t-online.de

Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste

- Alle Teilnehmenden gehen bzw. fahren auf eigene Gefahr mit.
- Gäste sind immer herzlich willkommen. Sie werden gebeten, sich zu Beginn der Veranstaltung mit dem Veranstaltungsleiter bekannt zu machen.
- Unsere Veranstaltungen im Rheinisch-Bergischen Kreis stehen unter einem naturschutzrechtlichen Vorbehalt. Falls es der Naturschutz erfordert, wird die untere Naturschutzbehörde bei unseren Angeboten lenkend eingreifen.
- Die Wanderungen sind Rundwanderungen, außer wenn im Programmtext etwas anderes angegeben ist.
- Für die Wanderungen werden witterungsgerechte Kleidung und geschlossenes, festes Schuhwerk vorausgesetzt.
- **Verhalten bei Gewitter:** Positioniere dich sich in Hockstellung mit geschlossenen Beinen bei einem nahen Gewitter. Die Füße sollten sich unmittelbar nebeneinander befinden, um die Schrittspannung zu minimieren. Vergrößere den Abstand zu deinen Mitwandernden, halte dich sich von wasserführenden Bereichen oder metallischen Gegenständen fern. Ruhig bleiben, die meisten Unfälle passieren nicht durch einen Blitz, sondern durch Stürze in der Hektik.
- Bitte für Wander- und Radwanderpausen Imbiss und Getränke mitnehmen.
- Melde dich sich nur zu Wanderungen und Radwanderungen an, deren Schwierigkeitsgrad du erfüllen kannst.
- Nur sozialverträgliche Hunde können nach Rücksprache mit dem Wanderführer mitgenommen werden. In jedem Fall sind die Hunde an der Leine zu führen.
- Radwanderungen finden nur bei trockenem Wetter statt. Bitte beachte, dass viele Teilnehmer mit Pedelecs fahren. Das Tragen eines Fahrradhelms wird eindringlich empfohlen.
- Teilnehmer, die nicht dem SGV oder einem kooperierenden Verein angehören, sind Gäste und werden gebeten einen Gastbeitrag von 3,- € zu zahlen.
- Mit deiner Teilnahme erkennst du diese Hinweise und Regeln der WF Bergisches Land an. Mit der Teilnahme erklärst du **dein Einverständnis mit der Veröffentlichung von Fotos**, die während der Veranstaltung aufgenommen werden.
- Das Rauchverbot im Wald von Anfang März bis Ende Oktober, ist zu beachten.
- Wir bitten Teilnehmende sich über **wf-bergischesland.de/wanderungen verbindlich** anzumelden (als Mitglied per Online-Anmeldungs-Button, als Gast per E-Mail-Button). **Gäste bitten wir ihre Telefonnummer anzugeben**, damit wir zurückrufen können, wenn z.B. Absage bei extremer Wetterlage notwendig ist.
- Bei Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln werden vom Veranstalter günstige „Fünfer-Tickets“ gekauft und der Fahrpreis wird auf die Teilnehmer umgelegt. Wer nicht am Treffpunkt zusteigen möchte oder kein Ticket benötigt, bitte bei der Anmeldung mitteilen.
- Fahrgemeinschaften zur Pkw-Weiterfahrt bieten wir bei unseren Veranstaltungen nicht an. Verabredungen auf freiwilliger Basis sind möglich.
- Wir bitten, die Anordnungen der Veranstaltungsleitenden zu befolgen, nicht weit vorauszuweichen oder zurückzubleiben. Dem Veranstaltungsleiter ist mitzuteilen, wenn du die Veranstaltung kurzfristig unterbrichst oder ganz abbrichst.

Mit einem herzlichen „Frisch auf“ Burkhard Schlegel, Wanderwart



Beauty-Edelweiss



Beauty-Edelweiss lädt Sie herzlich ein, nach einer Wanderung oder Radltour müde Füße und Rücken wieder in Form zu bringen.

Wir bieten Ihnen:

Fachfußpflege * Kosmetik * Wellness-Massagen
auch für Kinder, Teenies und werdende Mamas

Beauty-Edelweiss Inhaberin: Sonia Becker
Oulustraße 8 * 51375 Leverkusen (Schlebusch)
Telefon: 0214 3122 8290
www.Beauty-Edelweiss.com

Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen

1. Für alle Radfahrer gilt grundsätzlich die Straßenverkehrsordnung (StVO). Jeder ist für sich selbst verantwortlich und fährt auf eigene Gefahr mit.
2. Der Tourenleiter ist berechtigt, Teilnehmer, deren Fahrrad nicht den Voraussetzungen der StVO entspricht, von der Tour auszuschließen. Das Gleiche gilt für Teilnehmer, deren Fahrrad sich in einem solchen Zustand befindet, dass zu befürchten ist, dass es die Tour nicht übersteht.
3. Keiner fährt hinter dem Schlussmann, er könnte sonst den Anschluss an die Gruppe verlieren.
4. Zur Vermeidung von Auffahrunfällen ist ausreichend Abstand zum Vordermann zu halten, andererseits so weit zusammen zu bleiben, dass die Sicht bzw. mündliche Verständigung zum Vorder- bzw. Hintermann bestehen bleibt.
5. Sollte durch irgendwelche Umstände, Radprobleme oder anderes, der Kontakt zur Gruppe verloren gehen, ist unbedingt die Örtlichkeit beizubehalten, an der die Störung entstanden ist. Nur so ist gewährleistet, dass der Tourenleiter Hilfestellung bei der Schadensbehebung leisten bzw. die Teilnehmer wieder an die Gruppe heranführen kann. Wenn jemand vorzeitig oder zwischendurch die Tour verlassen möchte, ist die Tourenleitung oder Schlussmann hierüber in Kenntnis zu setzen.
6. Wenn eine Ampel beim Passieren der Gruppe auf **ROT** schaltet, darf keinesfalls weitergefahren werden. Der erste Teil wartet auf die restliche Gruppe.
7. Unsere Touren sind nicht zum sportlichen Rennfahren gedacht. Unser Ziel ist es, allen Teilnehmern ein Gruppenerlebnis zu vermitteln und landschaftlich schöne Stellen sowie historische, kulturelle oder architektonische Besonderheiten zu zeigen.
8. Es wird empfohlen, einen Fahrradhelm zu tragen und einen Ersatzschlauch mitzuführen.
9. Die Anzahl der dargestellten Fahrradsymbole im Programmheft oder in den Gästeinformationen zeigen den jeweiligen Schwierigkeitsgrad der Radtour an.

Unser Rat – Niemals ohne Helm aufs Rad

Niemals sollte man ohne Helm aufs Fahrrad steigen. Ungeschützt ist bei einem Sturz mit dem Rad die Gefahr einer Kopfverletzung mit schwerwiegenden Folgen sehr groß. Zudem ahmen Kinder die Erwachsenen gerne nach. Sei deshalb ein Vorbild und fahre Fahrrad nur mit Helm.

Beim Kauf: Probieren den Fahrradhelm unbedingt aus; es gibt für jede Kopfgröße und Form das passende Modell. Er sollte bereits ohne Kinnriemen gleichmäßig straff am Kopf sitzen, jedoch nicht drücken oder einschneiden. Zwischen Kinn und Riemen sollten ca. 1,5 cm Platz sein. Am besten sind Helme in hellen, leuchtenden Farben. Diese sind schon von weitem gut zu erkennen und heizen in der Sommer-sonne nicht so schnell auf.

Mit einem herzlichen „Frisch auf“

Jutta Neumann und Hans-Dieter König, zertifizierte Radwanderführer.



U T O TOTAL

Schmutzler & Wohlgemuth GbR



- Autolackierung
- Gutachten
- Unfallinstandsetzung
- Leihwagen
- Tüv-Abnahme im Haus

Ernst-Reuter-Straße 28 · Bensberg

Tel. 0 22 04 - 2 43 44

Informationen zu Gesundheitswanderungen am Mittwoch

Seit den ersten Veranstaltungen im Jahr 2015 ist das Gesundheitswandern mit etwa 30 Terminen im Jahr zu einem festen Bestandteil in unserem Angebot geworden. Ab dem Jahr 2024 bieten wir regelmäßig Gesundheitswanderungen an drei Orten an: dem **Königsforst**, dem **Lerbacher Wald** und dem **Diepeschrather Wald**. Zudem finden alle Gesundheitswanderungen ab 2024 stets an einem Mittwoch statt und stehen unter dem neuen gemeinsamen Titel **Gesundheitswanderung am Mittwoch**. Die Schwerpunkte der bisherigen Angebote für Frühsportler und für Berufstätige bleiben aber bestehen.

Gesundheitswandern ist ein großartiges, ganzheitliches Bewegungsprogramm, das Wandern, Geselligkeit und Naturerlebnis mit physiotherapeutischen Übungen wirkungsvoll kombiniert und damit Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit der Teilnehmer auf eine sanfte Art trainiert. Niemand wird überfordert, alle sollen im eigenen Rhythmus die Natur erleben. Die Übungen können zu zweit oder allein durchgeführt werden. Es geht nicht darum, alle Übungen perfekt auszuführen, sondern die Bewegungen in der Natur und in der Gemeinschaft der Gruppe zu genießen. Jeder so, wie er kann!

Speziell bei den Gesundheitswanderungen im Königsforst steht als Thema „**Waldbaden**“ auf dem Programm, welches in Japan unter dem Begriff „Shinrin Yoku“ längst eine eigene Gesundheitslehre ist und bei dem sich die Teilnehmer durch spezielle Achtsamkeitsübungen im Wald eine besondere Portion Entspannung mit in den Tag nehmen. Überwinde nach einem stressigen, bewegungsarmen Tag deinen "inneren Schweinehund" und komme mit uns in die Natur. Du wirst es genießen!

Folgendes ist bei einer Teilnahme am Gesundheitswandern zu beachten:

- Die Teilnehmerzahl beträgt minimal 5 und maximal 15 Personen.
- Feste Schuhe, bequeme Kleidung und ein Regenschutz sind obligatorisch.
- Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.
- Beachte den Schwierigkeitsgrad, um Überforderung zu vermeiden.
- Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.

Wir wünschen allen Teilnehmern bei schönem Wetter einzigartige Gesundheitswanderungen mit viel Spaß und positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden!

Eure zertifizierten Gesundheitswanderführer/-innen:

Bettina van Fürden, Burkhard Schlegel, Dr. Hans Tups, Hans Weber und Manfred Kießig

Neues Angebot: „Gesundheitswandern mit Parkinson“

Menschen, die an Parkinson erkrankt sind, haben häufig und zunehmend mit vielfältigen Einschränkungen der Bewegung zu kämpfen. Sei es Muskelsteifigkeit, Gleichgewichtsprobleme oder daraus entstehende Bewegungsarmut. Neben den modernen Medikamenten kann man dieser Entwicklung durch ein hohes Maß an Eigeninitiative entgegenwirken, und damit viele Symptome dieser Erkrankung zumindest verringern, verbessern oder verzögern.

Genau hier soll das neue Angebot „Gesundheitswandern mit Parkinson“ für Betroffene Hilfestellung geben. Grundlage ist, die inzwischen durch Studien belegte positive Wirkung von bestimmten Sportarten, zu denen z.B. neben Tischtennis auch das Wandern gehört. Durch die beim Gesundheitswandern gegebene Kombination von Wanderung und physiotherapeutischen Übungen, wird die Wirkung noch erhöht.

Ich passe als selbst Betroffener deshalb meine Gesundheitswanderungen an die Bedürfnisse von Parkinson-Patienten an. Das bedeutet konkret, dass Geschwindigkeit und Strecke entsprechend verringert werden. Auch die Übungen werden an die Symptome von Parkinson angepasst.

Du bist herzlich dazu eingeladen, als Betroffener (einschl. Angehörige) dieses neue Angebot kennen zu lernen. Vielleicht verbesserst oder erhältst du damit deine Beweglich-/Selbständigkeit, und kannst damit weiter aktiv am Leben teilnehmen.

Selbstverständlich können auch weiterhin nicht Betroffene an dem Angebot teilnehmen, da auch hier positive Wirkungen eintreten können. Allerdings sind die Anpassungen an die Bedürfnisse von Parkinson-Erkrankten zu berücksichtigen.

Ich würde mich freuen, dich zu dem Angebot begrüßen zu dürfen.

Dein Gesundheitswanderführer

Hans Weber



Informationen zu inklusiven Wanderungen

Inklusion bedeutet für uns, dass alle Menschen, behindert oder nicht behindert, im Verein willkommen sind und an den Angeboten teilhaben können.



Nur 3% aller Behinderungen bestehen seit der Geburt oder dem Kindesalter.

Somit sind Behinderungen vorwiegend im Laufe des Lebens erworben, wie z.B. durch Unfall oder durch chronische Erkrankungen. In unserem Verein wollen wir für Inklusion offen sein, das heißt, dass sich Menschen mit und ohne Behinderung begegnen, sei es bei Wanderungen, bei Festen und anderen Aktivitäten.

Unser inklusives Wanderangebot geht über eine Länge von ca. 3 bis 6 km.

Alle Personen, die gerne **Kurzstrecken im gemäßigten Tempo** genießen möchten, laden wir herzlich zu unseren inklusiven Kurzwanderungen ein.

Wir denken da

- an Eltern mit ihren Kleinkindern,
- an Großeltern, die mit ihren Enkeln die schöne Natur genießen wollen,
- an Menschen, die Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl nutzen und gerne mit uns Natur und Gemeinschaft erleben möchten und
- an Personen, die z.B. aus Altersgründen bei den Wanderangeboten mit den längeren Strecken nicht mehr Schritt halten können.

Treffpunkt, Verlauf und Zielort der Touren sind in den Angebotstexten in diesem Programmheft angegeben.

Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen!

Anmeldung bei: Liesel Burkard, Tel.: 0157 3556 4461 oder
Jutta Neumann, Tel.: 0157 5303 0524



***Inklusive
Wanderungen
mit
Liesel Burkard und
Jutta Neumann***

Informationen zu Nordic Walking – fit und entspannt in der Natur

Nordic Walking verbindet Naturerlebnis und Gesundheit auf sportliche Art. Regelmäßiges Training - allein oder in der Gruppe mit Gleichgesinnten - wirkt sich positiv auf Ausdauer und Fitness aus, regt die Fettverbrennung an und schont die Gelenke. Das Ganzkörpertraining und die rhythmischen Bewegungen entspannen, reduzieren die Stresshormone Cortisol und Adrenalin und kurbeln die Produktion von Glückshormonen an. Doch was sollte man als Einsteiger beachten?

Die **richtige Technik** für einen optimalen Trainingsablauf sollte man beim Besuch eines Einführungskurses für Nordic Walking lernen. Wir empfehlen allen Interessierten, vor dem Walking-Start mit dem **Hausarzt** zu sprechen.

Anfänger sollten mit dem Walken langsam beginnen. Für das Nordic Walking gibt es keine vorgegebene Geschwindigkeit. Besser ist es, sich am Puls – maximal 110 bis 120 Herzschläge pro Minute – zu orientieren. Du solltest dich also beim Walken immer noch mit deine Mitgehenden unterhalten können. Anfangs sind zwei bis vier Einheiten je Woche zu je 45 bis 60 Minuten ideal.

Nordic Walking Technik

1. Arme und Beine bewegen sich kreuzkoordiniert in der Diagonaltechnik.
2. Die beiden Stöcke ergeben zusammen mit dem Abdruckbein drei parallele Achsen.
3. Die Schulterachse rotiert gegen die Hüftachse.
4. Der Oberkörper befindet sich in einer tempoadäquaten Vorlage.
5. Aktive Armarbeit nach vorne entsteht durch aktive Beteiligung des Oberarms.
6. Der Arm wird deutlich hinter die Hüfte geführt und im Ellbogengelenk gestreckt.
7. Umschließen des Stockgriffes mit allen Fingern kurz bevor der Stock am Boden aufgesetzt wird.
8. Auf Höhe der Hüfte wird die Hand geöffnet. Die Finger lösen sich dabei vom Griff, Druck wird weiterhin über die Stockschlaufen ausgeübt.
9. Die Stockspitze setzt unter dem Körperschwerpunkt auf.
10. Der Stockwinkel ergibt sich aus der Bewegung automatisch und sollte ca. 60-70° betragen.
11. Durch den Einsatz der Stöcke verlängert sich die Schrittlänge gegenüber dem normalen Gehen.
12. Die Füße werden mit der Ferse aufgesetzt und rollen aktiv über den Mittelfuß zum Großzehballen.



Regelmäßige Veranstaltungen

Kegeln und Klönen

Kegeln ist eine Präzisions-Sportart, bei der ein Spieler eine Kugel am Ende einer glatten Scherenbahn mit kontrolliertem Schwung aufsetzt, um mit ihr die am anderen Ende aufgestellten neun Kegel umzuwerfen. So einfach ist Kegeln!

Wir kegeln **an jedem ersten Montag im Monat** von 18:00 bis 21:00 Uhr. In der Kegelpause ist Gelegenheit, Speisen und Getränke zu genießen und ausreichend Zeit zum Klönen.

Gäste sind herzlich willkommen. Bitte zuvor die Teilnahmemöglichkeit bei Rainer Keller (Telefon: 02202 54630) unbedingt erfragen. Unsere Stammkegler bitten wir zudem, sich bei Verhinderung spätestens einen Tag vorher abzumelden.

Der Gastbeitrag von 3,- € zuzüglich des Betrags für verlorene Spiele und des Bahnkostenanteils zahlen Gäste in die Kegelkasse ein. Als Gast hat man keinen Anspruch auf den eingezahlten Betrag, es sei denn, man wird **Mitglied bei den Wanderfreunden Bergisches Land**. In diesem Falle ist man auch berechtigt an der Kegeltour teilzunehmen, die stattfindet, sobald genügend Geld in der Kegelkasse ist.



Wohnungen zu vermieten

Köln • Bergisch Gladbach • Kürten • Leverkusen

www.h-l-immobilien.de

De-Gasperi-Str. 3 • 51469 Bergisch Gladbach • 02202/9890-119 • info@h-l-immobilien.de

Nordic Walking - Treffs

Alle Nordic Walking - Treffs finden unter erfahrener Leitung statt. Sie werden auch in den Schulferien angeboten! **Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich!**

Die Teilnahme von Gästen an unseren Nordic Walking - Treffs ist gegen eine Gebühr von 3,- € pro Person und Teilnahmetag möglich.

Treffpunkt 1: Bensberg, ehem. Forstamt Königsforst, Broichen 1

Gruppe 1 - Jeden Montag für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

Leitung: Klaus Holzapfel, Telefon: 02204 703 9558

Gruppe 2 - Jeden Montag für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 14:00 bis 15:15 Uhr

Leitung: Annemie Schmutzler, Telefon: 02204 51415

Gruppe 3a - Jeden Mittwoch für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

Leitung: Annemie Schmutzler, Telefon: 02204 51415

Gruppe 3b - Jeden Mittwoch für Fortgeschrittene, ca. 5 bis 7 km

Dauer: 09:30 bis 10:30 Uhr

Leitung: Udo K. Müller, Telefon: 0173 788 5969

Gruppe 4 - Jeden Freitag für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

Leitung: Renate Buchwald-Rzezonka, Telefon: 0163 966 6061

Treffpunkt 2: Köln-Dünnwald, WP Heidgen

Gruppe 5 - Jeden Dienstag für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 1. April bis 27. Oktober, 17:00 bis 18:30 Uhr

Dauer: 28. Oktober bis 29. März, 15:30 bis 17:00 Uhr

Leitung: siehe Website

Gruppe 6 - Jeden Donnerstag für Fortgeschrittene, ca. 10 km

Dauer: 1. April bis 27. Oktober, 17:00 bis 18:30 Uhr

Dauer: 28. Oktober bis 29. März, 15:30 bis 17:00 Uhr

Leitung: siehe Website

Gruppe 7 - Jeden Donnerstag für Fortgeschrittene, ca. 5 km

Dauer: ganzjährig 15:30 bis 16:30 Uhr

Leitung: Rainer Keller, Telefon: 02202 54630

Alle Zeit- und km-Angaben sind immer Abschätzungen, die sich bei der Durchführung ändern können (u.a. wegen Umleitungen, Kondition der Teilnehmer).

Online-Anmeldung unter: <https://wf-bergischesland.de/wanderungen>

JANUAR

Mi, 01.01.25

Nordic Walking



Nordic Walking - Gruppen

Nordic Walking jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen

Mi, 01.01.25



Strecke: ~13km

↗ 120m ↘ 120m

Gehzeit: ~2-4 Std.

Neujahrswanderung: Willkommen 2025

Wir wandern ins neue Wanderjahr durch das Schildgener Umland mit den Wandergesellen Alt Hürth. Wir starten gemeinsam von Schildgen und teilen uns unterwegs in zwei Gruppen. Die kürzere Strecke beträgt 7 km, die längere 13 km.

Wanderführer/-in:

Anni Kießig, Manfred Kießig

Treffpunkt:

11:40 Uhr, Bergisch Gladbach - Schildgen, Altenberger-Dom-Straße, Herz-Jesu-Kirche

Anmeldung:

bis 30.12.2024, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Telefon:

02202 186 8959

Mail:

wandernkiessig@t-online.de * Tourenhandy: 0175 854 6451

Sonstiges:

Schlusseinkehr zur Kaffeezeit im Cafe Pieper. Unterwegs gibt es Bretzel und auch der Glühwein darf nicht fehlen.

Kosten:

Mitglieder 3 €, Gäste zzgl. Gastbeitrag 3 €

Gesamtzeit:

~3 bis 5 Std.

Fr, 03.01.25



Strecke: ~6km

↗ 150m ↘ 150m

Gehzeit: ~2 Std.

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter

Kurze Rundwanderung in der Umgebung von Kürten. Achtung! - Wir wandern nur bei trockenem und schönem Wetter, daher Anmeldung zwingend erforderlich! - Startpunkt und Wanderweg bei Anmeldung.

Wanderführer/-in:

Hans-Dieter Lanfer

Treffpunkt:

14:05 Uhr in Kürten, Parkplatz an der BusHS „Kürten Rathaus“

Anmeldung:

am Do 02.01.2025 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon

Handy:

0176 9900 0206 (mit Mobilbox)

Sonstiges:

Bitte ausreichend Getränke mitnehmen. Schlusseinkehr auf Wunsch möglich.

Gesamtzeit:

~3 Std.

Mo, 06.01.25



Strecke: ~15km

↗ 80m ↘ 80m

Gehzeit: ~4,5 Std.

Krippenwanderung in meiner Heimat

Am Tage der Heiligen Drei Könige besuchen wir einige schöne Krippen in Hand und Paffrath.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 11:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Anmeldung: bis 30.12.2024, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~5,5 Std.

So, 12.01.25



Strecke: ~9km

↗ 120m ↘ 120m

Gehzeit: ~2,5

Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbrote

Es gibt nach der Wanderung im Haus der Vereine Butterplatz, Schmalzbrote, Glühwein, Kaffee und Mineralwasser. Das Schmalzbrotesen, eingeführt von Norbert und Vroni Dietrich, hat eine lange Tradition in unserem Verein und die wollen wir mit Freude pflegen.

Wanderführer/-in: Irmgard Schaar
Treffpunkt 1: 11:00 Uhr, Bergisch Gladbach, Haus der Vereine im Milchborntal, Hardtweg 42
Treffpunkt 2: für die, die nicht mitlaufen, 13:00 Uhr, Bergisch Gladbach, Haus der Vereine im Milchborntal, Hardtweg 42
Anfahrt: Bus 400, BG, HS Milchborntal
Anmeldung: verbindlich vom 6. - 9. Jan., 19:00 Uhr per
Telefon: 02202 54 588 bei Ingrid Sienz
Kosten: 12,- € / Person, zu zahlen am Tag der Veranstaltung
Info u. Organisation: Ingrid Sienz, Vroni Dietrich, Irmgard Schaar und Wolfgang Hoen * Telefon: 0173 893 7020
Tourenhandy: 0173 861 9382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de
Gesamtzeit: ~6 Std. (incl. Einkehr)

*Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.
(Erich Kästner)*

Mo, 13.01.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 11.01.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr für ein Getränk.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

So, 19.01.25



Strecke: ~12km
↗ 200m ↘ 200m
Gehzeit: ~3,5 Std.

Wipperführth, Wipper, bergische Dörfer, schöne Aussichten

Vorbei an einer Vogelbeobachtungsstation folgen wir auf einem gut passierbaren Weg dem Lauf der Wipper nach Niederwipper. Weiter geht es mit landschaftlich reizvollen wunderschönen Aussichten durch typisch bergische Dörfer hoch zum Agathaberg. Zurück geht es abwärts durch ein idyllisches Waldgebiet und wir überqueren den Gaulbach. In den Kirchen von Niederwipper, Agathaberg und in Wipperführth besichtigen wir die schönen Weihnachtskrippen.

Wanderführer/-in: Wolfgang Krüger
Treffpunkt 1: 09:30 Uhr Bergisch-Gladbach, Parkplatz Schnabelsmühle.
Treffpunkt 2: 10:30 Uhr in Wipperführth, Am Stauweiher, Parkplatz Finanzamt
Anmeldung: bis 18.01.2025, 19:00 Uhr, per Telefon, mobil oder online
Telefon: 02191 789 1453 * mobil: 0157 8810 0744 (auch WhatsApp)
Mail: wolfruegbb@outlook.de
Kosten: pro Person bei PKW-Mitnahme 4,- €
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: 5 Std.

Di, 21.01.25



Strecke: ~11km
↗ 220m ↘ 220m
Gehzeit: ~3 Std.

Schöllerhof - Dhünntalsperre

Wir wandern entlang der Dhünn vorbei an Maria in der Aue bis zum Torbogen an der Linnefe. Dann geht es durch das Linnefetal zur Staumauer der Dhünntalsperre, wo wir einen den Ausblick auf die Talsperre genießen. Zurück geht es durch den Wald zur ehemaligen Pulverfabrik und zum Ausgangspunkt.

Wanderführer/-in: Jürgen Albrecht
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Odenthal, Wanderparkplatz Schöllerhof
Anmeldung: bis 19.01.2025 19:00 Uhr; per Telefon, Mail oder online
Tourenhandy: 0157 8834 5295 * wf-albrecht@gmx.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~4 Std.

Do, 23.01.25



Strecke: ~7km
Gehzeit: ~3 Std.

Von Bechen ins schöne Breibachtal

Eine Rundwanderung von Kürten-Bechen nach Breibach ins gleichnamige Breibachtal und über Durhaus zurück zum "Esel".

Wanderführer/-in: Heinz-Dieter Zahr
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
Anmeldung: bis 22.01.2025, per Handy/ AB oder Mail
Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
Gesamtzeit: ~3,5 Std.

Mo, 27.01.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 25.01.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

FEBRUAR

Sa, 01.02.25

Nordic Walking



Nordic Walking - Gruppen

Nordic Walking jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen

Fr, 07.02.25



Strecke: ~7km

↗ 150m ↘ 150m

Gehzeit: ~2 Std.

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter

Kurze Rundwanderung in der Umgebung von Kürten.

Achtung! - Wir wandern nur bei trockenem und schönem Wetter, daher Anmeldung zwingend erforderlich! - Startpunkt und Wanderweg bei Anmeldung.

Wanderführer/-in:

Hans-Dieter Lanfer

Treffpunkt:

14:05 Uhr in Kürten, Parkplatz an der Bushaltestelle „Kürten Rathaus“

Anmeldung:

am Do 06.02.2025 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon

Handy:

0176 9900 0206 (mit Mobilbox)

Sonstiges:

Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.

Gesamtzeit:

~3 Std.

Sa, 08.02.25



Strecke: ~15km

↗ 200m ↘ 220m

Gehzeit: ~3,5 Std.

Entlang der Dhünn

Vom Altenberger Dom starten wir unsere Vorfrühlings-Runde zur Staumauer der Dhünntalsperre.

Teils auf breiten Waldwegen und schmalen Pfaden wandern wir durch das spätwinterliche Bergische Land.

Wir wandern im zügigen Tempo von 4,5 km/h.

Wanderführer/-in:

Renate Buchwald-Rzezonka

Treffpunkt 1:

09:40 Uhr Bergisch Gladbach S-Bahnhof Abfahrt 09:55 Uhr Bus 434

Treffpunkt 2:

10:17 Uhr an der Bushaltestelle Altenberg.

Anmeldung:

bis 07.02.2025 20:00 Uhr

Handy:

0163 9666061

Gesamtzeit:

~4 Std.

Mo, 10.02.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung
Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 08.02.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 19.02.25



Strecke: ~5km
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst
Bei den Gesundheitswanderungen im Königsforst steht als Thema das Waldbaden auf dem Programm, bei dem sich die Teilnehmenden durch spezielle Achtsamkeitsübungen im Wald eine besondere Portion Entspannung mit in den Tag nehmen.

Wanderführer/-in: Bettina van Fürden
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Köln-Brück, Wanderparkplatz Wildgehege Lützerathstraße
Anmeldung: bis 18.02.2025, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Telefon: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Gesamtzeit: ~2 Std.

Mo, 24.02.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung
Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 22.02.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451

Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 26.02.25



Strecke: ~5km
↗ 50m ↘ 50m
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung. An Haltepunkten macht der Gesundheitswanderführer mit euch physiotherapeutische Übungen und vermittelt Wissenswertes rund um eure Gesundheit.

Wanderführer/-in: Burkhard Schlegel
Treffpunkt: 15:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Heidkamp, Bushaltestelle/Parkplatz Kreishaus, Am Rübezahwald 7
Anmeldung: bis 25.02.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail
Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.
Gesamtzeit: ~2 Std.

POLiTO

ODENTHAL  **SCHILDGEN**

**Post
Schreiben
Lotto**

**Schreiben
Reisen
Lotto**

Kempener Straße 259 51467 Bergisch Gladbach

Tel. 02202 / 982451

Altenberger-Dom-Straße 16 - 51519 Odenthal

Tel. 02202 / 959577

Do, 27.02.25



Strecke: ~7 km
Gehzeit: ~3 Std.

Rund um den Bechener Esel

Über Berg und Tal zunächst nach Landwehr, ein Ortsteil in der Gemeinde Odenthal, östlich von Neschen und südwestlich von der Großen Dhünntalsperre. Von dort geht es durch die abwechslungsreiche Bergische Landschaft zum Bechener Esel zurück.

Wanderführer/-in: Heinz-Dieter Zahr
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
Anmeldung: bis 26.02.2025, per Handy/ AB oder Mail
Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
Gesamtzeit: ~3,5 Std.

MÄRZ

Sa, 01.03.25

Nordic Walking



Nordic Walking - Gruppen

Nordic Walking jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen



Hotel • Restaurant • Café

Wißkirchen

Altenberg

Telefon: 0 21 74-67 18 0 www.hotel-wisskirchen.de

geöffnet tägl. von 8:00 bis mind. 23:00 Uhr



Bei uns sitzen Sie im Grünen!

Malerbetrieb Herbert Ernst GmbH

Tannenbergstraße 31
51465 Bergisch Gladbach

Inhaber Claus Storch



Tel. 02202 / 58942
Fax 02202 / 55770
Mobil 0172 2610762

Ausführung aller Malerarbeiten
Wärmedämmung
Bodenbeläge

Mo, 03.03.25



Strecke: ~11km

↗ 50m ↘ 50m

Gehzeit: ~3,5 Std.

Rosenmontagszug als Wanderung

Wir wandern an der Grube Cox vorbei nach Lückerrath und zum Bensberger See. Machen immer wieder mal Pausen und snacken unser Mitgebrachtes aus den Rucksäcken.

Wanderführer/-in:

Anni Kießig

Treffpunkt:

11:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Heidkamp,
Bushaltestelle/Parkplatz Kreishaus, Am Rübezahwald 7

Anmeldung:

bis 01.03.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail

Telefon:

02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Tourenhandy:

0175 854 6451

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen nicht vergessen und etwas zum Snacken, das wir teilen können. Wer möchte, darf auch ein Schnapsglas mitnehmen.

Gesamtzeit:

~4 Std.

Do, 06.03.25



Strecke: ~12km

↗ 170m ↘ 170m

Gehzeit: ~3,5 Std

Wanderführer/-in: Joachim Schmidt

Treffpunkt: 10:00 Uhr, BG-Bensberg, P Eissporthalle, Saaler Str.

Anfahrt: KVB Linie 1 bis Hst. Frankenforst, plus 10 Min. Fußweg

Anmeldung: bis 5. März, 19 Uhr per Mail oder Telefon

Telefon: 0176 696 08 256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

Tourenhandy: 0176 696 08 256

Sonstiges: Zwischeneinkehr im Haus Hardt

Gesamtzeit: ~5 Std.

Gruben, Wälder und Domblicke

Rundwanderung bei Bensberg

Fr, 07.03.25



Strecke: ~7km

↗ 150m ↘ 150m

Gehzeit: ~2 Std.

Wanderführer/-in: Hans-Dieter Lanfer

Treffpunkt: 15:05 Uhr in Kürten, Parkplatz an der BusHS „Kürten Rathaus“

Anmeldung: am Do 06.03.2025 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon

Handy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)

Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.

Gesamtzeit: ~3 Std.

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter

Kurze Rundwanderung in der Umgebung von Kürten.

Achtung! - Wir wandern nur bei trockenem und schönem Wetter, daher Anmeldung zwingend erforderlich! - Startpunkt und Wanderweg bei Anmeldung.

Sa, 08.03.25



Strecke: ~12km

↗ 210m ↘ 320m

Gehzeit: ~3 Std.

Wanderführer/-in: Burkhard Schlegel

Treffpunkt: 12:30 Uhr, Bergisch Gladbach S-Bahnhof, Bus 453

Anmeldung: bis 06.03.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail

Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgw@schlegel-info.de

Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.

Gesamtzeit: ~4 Std.

Sportlich um Herkenrath – O-Weg Teil 1

Streckenwanderung im sportlichen Tempo (>4,0 km/h) auf dem O-Weg ab Oberkülheim westlich vorbei an Herkenrath durch typische bergische Kleinstweiler und Wälder nach Herrenstrunden mit seinen historischen Bauwerken und der Quelle der Strunde. Teil 2 folgt im Herbst.

So, 09.03.25



Strecke: ~11km
↗ 120m ↘ 120m
Gehzeit: ~3,5 Std.

Vom SinnesWald am Murbach zur Sinneswiese

In Leichlingen wandern wir um einen alten Mühlenteich herum, auf verschlungenen Pfaden in Steinbrüchen und im Wald. Entlang des Bächleins treffen wir auf Kunstobjekte aus Holz, Stein, Metall etc. So werden bei unserer Rundwanderung alle Sinne angesprochen.

Wanderführer/-in: Ingrid Sienz, Irmgard Schaar
Treffpunkt: 09:30 Uhr Bergisch Gladbach Parkplatz Schnabelsmühle
Anmeldung: bis 07.03.2025 20:00 Uhr bei Ingrid Sienz
Telefon: 02202 54588
Tourenhandy: 0173 8619382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de
Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
Gesamtzeit: 6 Std.

Mo, 10.03.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 08.03.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 12.03.25



Strecke: ~5km
↗ 50m ↘ 50m
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung. An Haltepunkten macht der Gesundheitswanderführer mit euch physiotherapeutische Übungen und vermittelt Wissenswertes rund um eure Gesundheit.

Wanderführer/-in: Burkhard Schlegel
Treffpunkt: 15:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Heidkamp,
Bushaltestelle/Parkplatz Kreishaus, Am Rübezahlwald 7
Anmeldung: bis 11.03.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail
Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.
Gesamtzeit: ~2 Std.

Sa, 15.03.25



Mitgliederversammlung WF BL im Bürgertreff Schildgen

Am Schild 31, 51467 Bergisch Gladbach

Bücher-Scheune



Altenberger-Dom-Str. 153, 51467 Bergisch Gladbach-Schildgen
Telefon: 02202/23 86 43 · Telefax: 02202/23 86 64

Wir haben ein grosses Sortiment an

**Landkarten für
Wander- und Radtouren
aus der
umliegenden Region,
Bergisches Land
und Eifel**



ÖFFNUNGSZEITEN

**Montag bis Freitag 9.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.30 Uhr
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr**

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2025 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.									
Datum	Tag	Typ	Treffpunkt	Wanderort	Text	km	➔ m	➔ m	Veranstaltungsleiter
1. Jan	Mi	WAN	11:40 BG-Schildgen, Altenberger-Dom-Straße, Herz-Jesu-Kirche	BG-Schildgen	Neujahrswanderung; Willkommen 2025	13	120	120	Anni Kießig, Manfred Kießig
3. Jan	Fr	WAN	14:05 Kürten, P/BusHS „Kürten Rathaus“	Kürten	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	6	150	150	Hans-Dieter Lanfer
6. Jan	Mo	WAN	11:00 BG-Pfaffrath, P Kombiad	BG-Pfaffrath	Kirpenwanderung in meiner Heimat	15	80	80	Anni Kießig
12. Jan	So	WAN	11:00 Haus der Vereine, BG, Hardtweg 42	BG-Bensberg	Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbröte	9	120	120	Irmgard Schaar
13. Jan	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
19. Jan	So	WAN	09:30 BG, P Schnabelmühle	Wipperfurth	Wipperfurth, Wipper, bergische Dörfer, schöne Aussichten	12	200	200	Wolfgang Krüger
21. Jan	Di	WAN	10:00 Od. WanderP Schöllerhof	Odenthal	Schöllerhof - Dünnaltsperre	11	220	220	Jürgen Abrecht
23. Jan	Do	WAN	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Kürten	Von Bechen ins schöne Breibachtal	7			Heinz-Dieter Zahr
27. Jan	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
7. Feb	Fr	WAN	14:05 Kürten, P BusHS „Kürten Rathaus“	Kürten	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	7	150	150	Hans-Dieter Lanfer
8. Feb	Sa	SPW	09:40 BG S-Bahnhof Bus 434	Odenthal	Entlang der Dünn	15	200	220	Renate Buchwald-Rzezonka
10. Feb	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
19. Feb	Mi	GES	10:00 P Wildgehege Brück K Lüzeralthstraße	Königsforst	Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst	5			Bettina van Fürden
24. Feb	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
28. Feb	Mi	GES	15:00 BG-Heidkamp P/BusHS Kreishaus	BG-Heidkamp	Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald	5	50	50	Burkhard Schlegel
27. Feb	Do	WAN	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Kürten	Rund um den Bechener Esel	7			Heinz-Dieter Zahr
3. Mrz	Mo	WAN	11:00 BG-Heidkamp, P/BusHS Kreishaus	BG-Heidkamp	Rosenmontagszug als Wanderung	11	50	50	Anni Kießig
6. Mrz	Do	WAN	10:00 BG-Bensberg, P Eissporthalle	BG-Bensberg	Gruben, Wälder und Domblicke	12	170	170	Joachim Schmidt
7. Mrz	Fr	WAN	15:05 Kürten, P/BusHS „Kürten Rathaus“	Kürten	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	7	150	150	Hans-Dieter Lanfer
8. Mrz	Sa	SPW	12:30 BG Bus-/S-Bahnhof, Bus 453	BG-Herkemath	Sportlich um Herkenrath - Rundweg O Teil 1	14	200	290	Burkhard Schlegel
9. Mrz	So	WAN	09:30 BG P Schnabelmühle	Leichlingen	Vom SinnesWald am Murbach zur Sinneswiese	11	120	120	Ingrid Sienz, Irmgard Schaar
10. Mrz	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
12. Mrz	Mi	GES	15:00 BG-Heidkamp P/BusHS Kreishaus	BG-Heidkamp	Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald	5	50	50	Burkhard Schlegel
15. Mrz	Sa	FUN	15:00 Bürgerzentrum Schildgen	BG-Schildgen	Mitgliederversammlung WF BL in Schildgen	12	260	260	Carolin Lenz
16. Mrz	So	WAN	11:00 Overath Bahnhofsvorplatz	Overath	Rauf und runter zwischen Ager und Naafbach	12	200	200	Jürgen Abrecht
18. Mrz	Di	WAN	10:00 P Kombiad Pfaffrath	Solingen	Auf romanischen Pfaden an der Wupper entlang	13	200	200	Bettina van Fürden
19. Mrz	Mi	GES	10:00 P Wildgehege Brück K Lüzeralthstraße	Königsforst	Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst	5			Armand De B., Gabriele K.
22. Mrz	Sa	WAN	10:00 BG Bus-/S-Bahnhof	Kürten	Zur Weyermühle von Bechen aus	8	100	100	Heinz-Dieter Zahr
23. Mrz	So	WAN	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Kürten	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
24. Mrz	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Gesundheitswandern auch mit Parkinson am Mittwoch im Diepschrather Wald	6	20	20	Hans-Jürgen Weber
26. Mrz	Mi	GES	16:00 BG-Pfaffrath P Kombiad	BG-Pfaffrath	Von Overath über den Bergischen Weg und andere Wege nach Bensberg	18	360	310	Martina Süsmuth, Franz Fell
29. Mrz	Sa	WAN	08:50 BG S-Bahnhof	Overath, BG	Kein Aprilscherz - wir wandern heute	14			Anni Kießig
1. Apr	Di	WAN	13:00 BG-Reifrath, P Stembreche	BG-Reifrath	Auf dem Köhler Weg durch den Königsforst	14	170	40	Joachim Schmidt
3. Apr	Do	WAN	09:10 BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof	Königsforst	Eine kleine Abendwanderung im Frühjahr	8	150	150	Hans-Dieter Lanfer
4. Apr	Fr	WAN	17:05 Kürten, P/BusHS „Kürten Rathaus“	Kürten					

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2025 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.									
Datum	Tag	Typ	Treffpunkt	Wanderort	Text	km	↗ m	↘ m	Veranstaltungsleiter
9. Apr	Mi	GES	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	BG-Paffrath	Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepschrather Wald	6	20	20	Hans Tups
12. Apr	Sa	SPW	08:50 BG S-Bahnhof Bus 400/421	Lindlar	Reif auf das Metabolon	20	410	410	Renate Buchwald-Rzezonka
14. Apr	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
16. Apr	Mi	WAN	09:30 P BG Schmabelmühle	Monschau	Narzissenwanderung im Nationalpark Eifel	15	210	210	Hans-Jürgen Weber
20. Apr	So	WAN	12:30 BG-Heidkamp, P/BuSHS Kreishaus	BG-Heidkamp	Wenn noch Eier fehlen, kann man diese bei unserer Wanderung kaufen	12	150	150	Anni Kießig, Manfred Kießig
23. Apr	Mi	GES	18:00 P BG Kombibad Paffrath	BG-Paffrath	Gesundheitswandern auch mit Parkinson am Mittwoch im Diepschrather Wald	6	20	20	Hans-Jürgen Weber
23. Apr	Mi	WAN	09:40 BG S-Bahnhof	Kürten	Bergisches Wasserland: Entlang der Vorsperre Große Dhünn	16	260	270	Marina Süßmuth, Franz Fell
26. Apr	Sa	FUN	14:00 Köln-Dellbrück, P Kalkweg	K-Dünnwald	Wir besuchen den Dünnwälder Wildpark	5			Liesel Burkard, Jutta Neumann
26. Apr	Sa	WAN	07:50 BG S-Bahnhof	Oerath	Von Much nach Overath über den Bergischen Weg	20	120	290	Franz Fell, Martina Süßmuth
28. Apr	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
30. Apr	Mi	GES	10:00 P Wildgehege Brück K Lützerathstraße	Königsforst	Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst	5			Bettina von Fürden
1. Mai	Do	WAN	09:30 BG P Schmabelmühle	Lev-Odenthal	Rundwanderung entlang Leimbach – Dhünn Runde von Leimbacher Berg	11	140	140	Ingrid Stenz, Irmgard Schaar
2. Mai	Fr	WAN	17:05 Kürten, P/BuSHS „Kürten Rathaus“	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Frühjahr	8	150	150	Hans-Dieter Lanfer
3. Mai	Sa	WAN	08:15 BG, Bus-/S-Bahnhof	Nationalpark	Vom Nationalpark-Zentrum Eifel bergab nach Gemünd	11	200	350	Armand De Busscher, Gabriele Krüger
8. Mai	Do	WAN	9:00 BG, Bus-/S-Bahnhof	Erkrath	Von Gruiten im Neandertal entlang der Düssel	11	130	130	Joachim Schmidt
11. Mai	So	NKW	09:30 Bus 455, BG Bus-/S-Bahnhof	Lindlar	nachhaltig wandeln - Bergischer Schäfer Tag im Freilichtmuseum Lindlar	6	120	120	Burkhard Schlegel
12. Mai	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schiebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	12			Anni Kießig
13. Mai	Di	WAN	10:00 P Kombibad Paffrath	Solingen	Sengbachtalsperre - Schloss Burg	14	280	280	Jürgen Albrecht
14. Mai	Mi	RAD	09:30 P Saaler Mühle, Eissportheile	Königsforst / Wahner Heide	Südliche Bergische Heideterrasse - Ginsterblüte und mehr	68	260	260	Franz Fell, Martina Süßmuth
14. Mai	Mi	GES	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	BG-Paffrath	Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepschrather Wald	6	20	20	Hans Tups
14. Mai	Mi	WAN	11:00 BG-Paffrath, P Kombibad	BG-Paffrath	Tag des Wanderns / Wanderung mit allen Sinnen	15	80	80	Anni Kießig
15. Mai	Do	SPW	11:50 BG Bus-/S-Bahnhof, Bus 400/423	Rösrath	Auf dem schönsten Wanderweg Deutschlands von Honrath nach Forsbach	20	420	450	Burkhard Schlegel
17. Mai	Sa	FUN	14:00 Herrenstrunden P Kirche	Herrenstrunden	An der Strunde entlang zur Alten Dombach	5			Jutta Neumann, Liesel Burkard
17. Mai	Sa	SPW	10:00 Bensberg Busbahnhof	BG-Bensberg	Große Runde um Bensberg	20	300	300	Renate Buchwald-Rzezonka
18. Mai	So	WAN	10:00 P BG Schmabelmühle	Kürten	Über Wurzeln und Steine zu den Lamas im Bergischen Land	14	350	350	Hans-Jürgen Weber
21. Mai	Mi	RAD	10:00 BG-Paffrath, Kombi-Bad	K-Porz-Eisen	nachhaltig wandeln - Mit dem Rad zur Alexianer Klostergrünerei (Porz)	50			Hans-Dieter König, Jutta Neumann
21. Mai	Mi	GES	19:00 BG-Paffrath P Kombibad	BG-Paffrath	Gesundheitswandern auch mit Parkinson am Mittwoch im Diepschrather Wald	6	20	20	Hans-Jürgen Weber

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2025 der Wandfreunde Bergisches Land e.V.						
Datum	Tag	Typ	Treffpunkt	Wanderort	Text	Veranstaltungsleiter
24. Mai	Sa	WAN	08:45 BG, Bus-/S-Bahnhof	Eltorf	Auf dem „Dörferweg“ über die sanften Höhen des Leuscheid	Gabriele Krüger, Armand De Busscher
25. Mai	So	WAN	13:00 Od BushS Schulzentrum	Odenthal	Berg und Tal - Sonnenberg und Scherfbachtal	Heinz-Dieter Zahr
26. Mai	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schlebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	Anni Kießig
28. Mai	Mi	GES	10:00 P Wildgehege Brück K Lützerathstraße	Königsforst	Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst	Bettina von Fürden
4. Juni	Mi	GES	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	BG-Paffrath	Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschralther Wald	Manfred Kießig
6. Juni	Fr	WAN	17:05 Kürten, P/BushS „Kürten Rathaus“	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Sommer	Hans-Dieter Lanfer
7. Juni	Sa	NKW	13:00 BG-Heidkamp P/BushS Kreishaus	Heirrenstrunden	nachhaltig wandeln - naturrechte Aufzucht u. Haltung von Tieren auf Gut Schiff	Burkhard Schlegel
9. Juni	Mo	RAD	10:00 BG-Gronau, Schloddericher Weg 48	Lohmar	Am Mühlentag zur Gammersbacher Mühle	Jutta Neumann, Hans-Dieter König
11. Juni	Mi	GES	19:00 BG-Heidkamp P/BushS Kreishaus	BG-Heidkamp	Gesundheitswandern am Mittwoch im Lebacher Wald	Burkhard Schlegel
18. Juni	Mi	GES	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	BG-Paffrath	Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschralther Wald	Manfred Kießig
20. Juni	Fr	WAN	13:00 Od BushS Schulzentrum	Odenthal	Von Odenthal ins Naturschutzgebiet Unteres Scherfbachtal	Heinz-Dieter Zahr
21. Juni	Sa	WAN	10:00 BG Bus-/S-Bahnhof	Wipperfürth	Wanderung durch die Kirchdörfer von Wipperfürth	Armand De Busscher, Gabriele Krüger
21. Juni	Sa	FUN	14:00 Köln P Eikermühle	Königsforst	Entlang des Fleibachs zum Tierpark Brück	Liesel Burkard, Jutta Neumann
23. Juni	Mo	WAN	12:30 HS Lev-Schlebusch	K-Dünnwald	Einfach etwas Bewegung	Anni Kießig
25. Juni	Mi	GES	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	BG-Paffrath	Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschralther Wald	Hans Tups
28. Juni	Sa	FUN		Odenthal	Sommerfest	Wolfgang Hoeh
29. Juni	So	WAN	10:00 P BG Schmabelsmühle	Solingen	Hoch über der Wupper, da thront sie!	Hans-Jürgen Weber
Abkürzungen: WAN = Wanderung * GES = Gesundheitswanderung * RAD = Radwanderung * FUN = Besondere Veranstaltung u.a Inklusionswanderungen bis 5 km * NKW = Naturkundliche Wanderung / Exkursionen * GPW = Sportliche Wanderungen >4,5 km/h * ⬆ = Aufstieg in m * ⬆ = Abstieg in m * BG = Bergisch Gladbach * Od = Odenthal * Lev = Leverkusen * P = Parkplatz * HS = Haltestelle * alle Strecken-/Höhen circa-Angaben						



Mögliche Aktualisierungen der im Programmheft angegebene
Veranstaltungen findest du unter wf-bergischesland.de/wanderungen
(oder nutze den QR-Code), dort kannst du dich auch als Mitglied direkt anmelden oder als Gast eine E-Mail mit dem Teilnahmewunsch ausfüllen.

Veranstaltungsleiter

Wandern	Telefon	Tourenhandy
Albrecht, Jürgen		0157 8834 5295
Burkard, Liesel		0157 3556 4461
Buchwald-Rzezonka, Renate		0163 9666 061
De Busscher, Armand	02202 44690	0176 3228 9451
Eiling, Hildegard	02207 2859	0157 5104 5028
Fell, Franz-Josef	02205 86029	0177 622 1503
Ferdinand, Mechthild	02202 78674	0157 3320 7575
Greuel, Irene	02202 39352	
Hoen, Wolfgang	02205 899 2936	0173 893 7020
Kießig, Anni	02202 186 8959	0175 854 6451
Kießig, Manfred	02202 186 8959	0160 9056 9801
Krüger, Gabriele	02202 52886	0160 213 1955
Krüger, Wolfgang	02191 789 1453	0157 8810 0744
Lanfer, Hans-Dieter		0176 9900 0206
Lenz, Carolin		0151 50606043
Schaar, Irmgard	02204 91 9300	0173 861 9382
Schlegel, Burkhard		0155 6161 0901
Schmidt, Jochen	02204 70 39467	0176 6960 8256
Schmitz, Hans-Willi		0178 284 0862
Schultheiß, Andreas		0160 768 6453
Sienz, Ingrid	02202 54588	0173 461 9770
Süßmuth, Martina	02202 964 7349	0173 457 8558
Weber, Hans	02202 50219	0152 0841 2370
Zahr, Dieter	02202 79463	0174 797 3343
Gesundheitswandern		
Fürden, Bettina van	02204 96 3193	0176 8271 8124
Kießig, Manfred	02202 186 8959	
Schlegel, Burkhard		0155 6161 0901
Tups, Dr. Hans	02202 260 3231	0160 827 7258
Weber, Hans	02202 50219	0152 084 12370
Nordic Walking		
Buchwald-Rzezonka, Renate		0163 9666 061
Holzapfel, Klaus	02204 703 9558	
Keller, Rainer	02202 54630	0176 3266 8676
Müller, Udo K.		0173 788 5969
Schmutzler, Annemie	02204 51415	
Radwandern		
Fell, Franz-Josef	02205 86029	0177 622 1503
König, Hans-Dieter		0172 304 4100
Neumann, Jutta		0157 5303 0524
Süßmuth, Martina	02202 964 7349	0173 457 8558
Weber, Hans	02202 50219	0152 0841 2370
Kegeln		
Keller, Rainer	02202 54630	0176 3266 8676
Feste		
Hoen, Wolfgang	02205 899 2936	0173 893 7020

So, 16.03.25



Strecke: ~12km
↗ 260m ↘ 260m
Gehzeit: ~3 Std.

Rauf und runter zwischen Agger und Naafbach

Auf dieser Rundwanderung geht es ab Overath zügig auf kleineren und steilen Pfaden rauf und runter in der herrlichen Kulturlandschaft bzw. Natur zwischen Agger und Naafbach.

Wanderführer/-in: Carolin Lenz
Treffpunkt: 11:00 Uhr, Overath Bahnhofsvorplatz
Anmeldung: bis 12.03.2025, 20:00 Uhr, per Mail
Tourenhandy: 0151 5060 6043 * Mail: carolin@wanderkult-tour.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~3,5 Std.

Di, 18.03.25



Strecke: ~13km
↗ 200m ↘ 200m
Gehzeit: ~4 Std.

Auf romantischen Pfaden an der Wupper entlang

Wir starten in Solingen an der alten Schleiferei Wipperkotten und wandern entlang der Wupper vorbei an schönen Fachwerkhäusern bis zur Wupperbrücke in Wüstenhof. Dann geht es über kleine romantische Pfade zum Wehr am Wipperkotten und über die Haasenmühle zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderführer/-in: Jürgen Albrecht
Treffpunkt 1: 10:00 Uhr, Bergisch Glabach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Treffpunkt 2: 11:00 Uhr, Wanderparkplatz Wipper Kotten, Wipper Kotten 3, 42699 Solingen
Anmeldung: bis 16.03.2025 19:00 Uhr; per Telefon, Mail oder online
Tourenhandy: 0157 8834 5295 * wf-albrecht@gmx.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~6 Std.



Die **Wanderserie „nachhaltig wandeln“** hatte im September ihren erfolgreichen Auftakt beim Biohof Hörnen in Kürten-Hörnen, wo die Landwirtin Verena Huppertz den 24 Teilnehmer/-innen ihren Gemüseanbau im Bergischen und den Vertrieb der Bio-Kiste anschaulich erklärte. Die Serie wird in 2025 fortgesetzt.



Mi, 19.03.25



Strecke: ~5km
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst

Bei den Gesundheitswanderungen im Königsforst steht als Thema das Waldbaden auf dem Programm, bei dem sich die Teilnehmer durch spezielle Achtsamkeitsübungen im Wald eine besondere Portion Entspannung mit in den Tag nehmen.

Wanderführer/-in: Bettina van Fürden
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Köln-Brück, Wanderparkplatz Wildgehege Lützerathstraße
Anmeldung: bis 18.03.2025, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Telefon: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Gesamtzeit: ~2 Std.

Sa, 22.03.25



Strecke: ~10km
↗ 100m ↘ 100m
Gehzeit: ~3 Std.

Auf alten Wirtschaftswegen zur Quelle der Strunde

Die Streckenwanderung ab Alte Hufe führt uns auf alten Wirtschaftswegen zur Quelle der Strunde. Dabei streifen wir Ober- und Unterholz, Risch und Romaney.

Wanderführer/-in: Armand De Busscher, Gabriele Krüger
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Bergisch Gladbach S-Bahnhof
Anmeldung: bis 21.03.2025, 18:00 Uhr, per Handy 0176 3228 9451
Tourenhandy: 0176 3228 9451
Kosten: ~3,- € Fahrgeld Bus/Bahn pro Person
Gesamtzeit: ~5 Std.

So, 23.03.25



Strecke: ~8km
Gehzeit: ~3 Std.

Zur Weyermühle von Bechen aus

Die Rundwanderung führt uns von Bechen zur Weyermühle, die am Dürschbach liegt. Sie dient heute nur noch zu Wohnzwecken. Über den Kürtener Ortsteil Durhaus geht es über schöne Wege wieder zurück nach Bechen.

Wanderführer/-in: Heinz-Dieter Zahr
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
Anmeldung: bis 22.03.2025, per Handy/ AB oder Mail
Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
Gesamtzeit: ~3,5 Std.

*Aus Liebe zur Tradition.
Aus Liebe zum Bier.*



www.der-odenthaler.de
www.rewe-odenthal.de

Mo, 24.03.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 22.03.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 26.03.25



Strecke: ~6km
↗ 20m ↘ 20m
Gehzeit: ~2 Std.

Gesundheitswandern auch mit Parkinson am Mittwoch im Diepeschrather Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung. An Haltepunkten machen wir Übungen, die Symptome der Parkinson-Erkrankung verringern sollen, und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit sowie speziell auch zur Parkinsonerkrankung. Die Übungen und Informationen sind so gestaltet, dass auch nicht an Parkinson erkrankte Interessenten daran teilnehmen können.

Wanderführer/-in: Hans-Jürgen Weber
Die Veranstaltung findet nur statt, wenn sich bis zum Ablauf der Anmeldefrist mindestens 4 Teilnehmer angemeldet haben.
Treffpunkt: 16:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Anmeldung: bis 22. September, 14:00 Uhr, per Telefon/AB, Mail oder online; termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Telefon: 02202 50219 * Mobil: 0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.

Sa, 29.03.25



Strecke: ~18km
↗ 360m ↘ 310m
Gehzeit: ~6 Std.

Von Overath über den Bergischen Weg und andere Wege nach Bensberg

Streckenwanderung von Overath über Cyriax, Gut Eichthal, Dahlhaus, Bleifeld, Lüderich und Hoffnungsthal nach Bensberg.

Wanderführer/-in: Martina Süßmuth, Franz Fell
Treffpunkt 1: 08:50 Uhr Bergisch Gladbach S-Bahnhof (09:01 Uhr Buslinie 400 nach Bensberg).
Treffpunkt 2: 09:25 Uhr Bensberg Busbahnhof (09:29 Uhr Buslinie 421 nach Overath).
Treffpunkt 3: 09:55 Uhr Overath Bahnhof.
Anmeldung: bei Franz, Mobil: 0177 622 1503 ; Mail: wandern.wf-franz@gmx.de
Kosten: ÖPNV max. 6,50 €; ein Gruppentarif ist preiswerter.
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~8 Std.

**So, 30.03.25
Sommerzeit**



Zeitungstellung auf Sommerzeit

Die Uhr wird um eine Stunde vorgestellt,
also um 2:00 Uhr vor auf 3:00 Uhr



Die

Schlebuscher Werkstatt

Leverkusen
Franz-Kail-Straße 33-35
Ruf: 0214 / 500 85 22
Mobil: 0172 / 201 51 06

*Glasermeister
Karl Dedy*

Rund ums Glas
Glasarbeiten aller Art

APRIL

Di, 01.04.25

Nordic Walking



Nordic Walking - Gruppen

Nordic Walking jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen

Di, 01.04.25



Strecke: ~14km

Gehzeit: ~3,5 Std.

Kein Aprilscherz - wir wandern heute

Eine Wanderung nach Köln Brück und wer möchte, kann bei einer Rast den ersten Eisbecher genießen.

Wanderführer/-in: Anni Kießig

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Refrath, Parkplatz Steinbreche

Anmeldung: bis 28.03.2025, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Telefon: 02202 186 8959

Mail: wandernkiessig@t-online.de * Tourenhandy: 0175 854 6451

Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.

Gesamtzeit: ~5 Std.

Do, 03.04.25



Strecke: ~14km

↗ 170m ↘ 40m

Gehzeit: ~4 Std.

Auf dem Kölner Weg durch den Königsforst

Streckenwanderung von Rath-Heumar nach Bensberg

Wanderführer/-in: Joachim Schmidt

Treffpunkt: 09:10 Uhr, BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof, Steinstr.

Anmeldung: bis 2. April, 19 Uhr per Mail oder Telefon

Telefon: 0176 696 08 256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

Kosten: ~4,50 € Fahrgeld Bus/Person

Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.

Gesamtzeit: ~6 Std.

Fr, 04.04.25



Strecke: ~8km
↗ 150m ↘ 150m
Gehzeit: ~2 Std.

Eine kleine Abendwanderung im Frühjahr

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur bei einer kurzen Rundwanderung in der Umgebung von Kürten.

Wanderführer/-in: Hans-Dieter Lanfer
Treffpunkt: 17:05 Uhr in Kürten, Parkplatz an der BusHS „Kürten Rathaus“
Anmeldung: am Do 03.04.2025 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon
Handy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~3 Std.

Mi, 09.04.25



Strecke: ~6km
↗ 20m ↘ 20m
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigungen.

An Haltepunkten machen wir physiotherapeutische Übungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Wanderführer/-in: Hans Tups
Treffpunkt: 18:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Anmeldung: bis 08.04.2025, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail.
Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Telefon: 02202 2603231
Tourenhandy: 0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.
Gesamtzeit: ~2 Std.

Sa, 12.04.25



Strecke: ~20km
↗ 410m ↘ 410m
Gehzeit: ~5 Std.

Rauf auf das Metabolon

Vom Lindlarer Busbahnhof starten wir unsere Wanderung in Richtung Engelskirchen und zurück nach Lindlar. Höhenpunkt der Wanderung ist der Aufstieg über 360 Stufen auf die Aussichtsplattform des Metabolon, dort wird uns vieles über Müll und Müllvermeidung nahe gebracht.

Wir wandern im zügigen Tempo von 4,5 km/h.

Wanderführer/-in: Renate Buchwald-Rzezonka
Treffpunkt 1: 08:50 Uhr Bergisch Gladbach S-Bahnhof Abfahrt 09:01 Uhr Bus 400/421
Treffpunkt 2: 10:13 Uhr am Busbahnhof Lindlar

Anmeldung: bis 11.04.2025 20 Uhr per Telefon
Telefon: 0163 9666061
Kosten: ggf. Fahrkarte
Sonstiges: Wanderführerin steigt an der Haltestelle Löhe in den Bus 421 zu; bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~6 Std.

Mo, 14.04.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 12.04.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 16.04.25



Strecke: ~15km
↗ 210m ↘ 210m
Gehzeit: ~5 Std.

Narzissenwanderung im Nationalpark Eifel

Auf überwiegend natürlichen und mit Kies befestigten Wegen wandern wir vom Parkplatz am "Tor zum Nationalpark Eifel" in Monschau-Höfen auf der Narzissenroute vorbei an der Perlenbachtalsperre zu den eigentlichen Zielen dieser Wanderung. Viele Millionen wilde Narzissen blühen im April, und verwandeln die Talwiesen entlang unserer Route in ein einzigartiges Blütenmeer.

Wanderführer/-in: Hans-Jürgen Weber
Die An-/Abreise ist ~100 km lang. Zur Vermeidung längerer Stauzeiten auf der Autobahn im Berufsverkehr, starten wir hier erst um 09:30 Uhr und fahren nach der Wanderung ins nahegelegene (3 km) Monschau, schauen uns hier um und kehren zum Abendessen ein. Frisch gestärkt geht es dann nach einem schönen Tag zurück nach Hause.
Treffpunkt: 09:30 Uhr, Parkplatz Bergisch Gladbach Schnabelsmühle

Anmeldung: bis 13.04.2025, 14:00 Uhr, per Telefon/AB, Mail oder online
Telefon: 02202 50219 * Mobil: 0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de
Kosten: 24 Euro für Mitfahrer (214 km plus Parkgebühren)
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.

So, 20.04.25



Strecke: ~12km
↗ 150m ↘ 150m
Gehzeit: ~4 Std.

Wanderführer/-in:
Treffpunkt:

Anmeldung:

Telefon:

Tourenhandy:

Sonstiges:

Gesamtzeit:

Wenn noch Eier fehlen, kann man diese bei unserer Wanderung kaufen

Wir wandern durch die Hardt und besuchen die Eierproduzenten auf dem Gut Lerbach. Wer frische Milch probieren möchte, bitte einen Trinkbecher mitnehmen. Die größere Rast ist am Haus Hardt geplant.

Anni Kießig, Manfred Kießig

12:30 Uhr, Bergisch Gladbach-Heidkamp,

Bushaltestelle/Parkplatz Kreishaus, Am Rübezahwald 7

bis 18.04.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail

02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

0175 854 6451

Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!

~5 Std.

Mi, 23.04.25



Strecke: ~6km
↗ 20m ↘ 20m
Gehzeit: ~2 Std.

Wanderführer/-in:

Treffpunkt:

Anmeldung:

Telefon:

Sonstiges:

Gesundheitswandern auch mit Parkinson am Mittwoch im Diepeschrather Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung. An Haltepunkten machen wir Übungen, die Symptome der Parkinson-Erkrankung verringern sollen, und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit sowie speziell auch zur Parkinsonerkrankung. Die Übungen und Informationen sind so gestaltet, dass auch nicht an Parkinson erkrankte Interessenten daran teilnehmen können.

Hans-Jürgen Weber

Die Veranstaltung findet nur statt, wenn sich bis zum Ablauf der Anmeldefrist mindestens 4 Teilnehmer angemeldet haben.

18:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad bis 22.04.2025, 14:00 Uhr, per Telefon/AB, Mail oder online; termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

02202 50219 * Mobil: 0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de

Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.

Mi, 23.04.25



Strecke: ~16km

↗ 260m ↘ 270m

Gehzeit: ~5,5 Std.

Wanderführer/-in: Martina Süßmuth, Franz Fell
Anfahrt: Hin- und Rückfahrt mit der Buslinie 427 ab Bergisch Gladbach.
Treffpunkt 1: 09:40 Uhr Bergisch Gladbach S-Bahnhof.
Treffpunkt 2: 10:30 Uhr Bushaltestelle Kürten Dörnchen.
Anmeldung: bis 22.04.2025, 19:00 Uhr bei Franz
Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de
Kosten: ÖPNV, Preisstufe 2A, max. 7 €; als Gruppenticket preiswerter.
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~7 Std.

Bergisches Wasserland: Die Vorsperre Große Dhünn

Streckenwanderung von Kürten Dörnchen entlang der Vorsperre Große Dhünn nach Bechen.

Sa, 26.04.25



Strecke: ~5km

Gehzeit: ~2,5

Wanderführer/-in: Liesel Burkard, Jutta Neumann
Treffpunkt: 14:00 Uhr Köln-Dellbrück, Parkplatz Kalkweg
Anfahrt: S11 bis Hst. Dellbrück, dann mit der Buslinie 154 bis Kalkweg
Anmeldung: bis 25.04.2025 bei Liesel Burkard, Handy 0157 3556 4461 / Jutta Neumann, Handy 0157 5303 0524
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.

Wir besuchen den Dünnwalder Wildpark

Inklusive Kurzwanderung im langsamen Tempo. Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen.

Sa, 26.04.25



Strecke: ~20km

↗ 120m ↘ 290m

Gehzeit: ~6 Std.

Wanderführer/-in: Franz Fell, Martina Süßmuth
Treffpunkt 1: 07:50 Uhr Bergisch Gladbach S-Bahnhof.
Treffpunkt 2: 08:25 Uhr Bensberg Busbahnhof.
Treffpunkt 3: 09:00 Overath Bahnhof, Bussteig.
Treffpunkt 4: 09:26 Much Rathaus, Haltestelle.
Anmeldung: bis 25.04.2025, 19:00 Uhr bei Franz

Von Much nach Overath über den Bergischen Weg

Die Etappe 9 des Bergischen Weges führt von Much über sanft geschwungene Hügellandschaften, das idyllische Naafbachtal und steile Siefen nach Overath.

Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de
Kosten: ÖPNV, max. 9,80 €; als Gruppenticket preiswerter.
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr in Overath.

Mo, 28.04.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 26.04.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 30.04.25



Strecke: ~5km
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst

Bei den Gesundheitswanderungen im Königsforst steht als Thema das Waldbaden auf dem Programm, bei dem sich die Teilnehmer durch spezielle Achtsamkeitsübungen im Wald eine besondere Portion Entspannung mit in den Tag nehmen.

Wanderführer/-in: Bettina van Fürden
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Köln-Brück, Wanderparkplatz Wildgehege Lützerathstraße
Anmeldung: bis 29.04.2025, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Telefon: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Gesamtzeit: ~2 Std.

*Ein Spaziergang am frühen Morgen
ist ein Segen für den ganzen Tag.
(Henry David Thoreau)*

MAI

Do, 01.05.25
Nordic Walking



Nordic Walking - Gruppen

Nordic Walking jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen

Do, 01.05.25



Strecke: ~11km
↗ 140m ↘ 140m
Gehzeit: ~3,5 Std.

Rundwanderung entlang Leimbach – Dhünn Runde von Leimbacher Berg

Der Leimbach führt fast auf seiner gesamten Länge durch Grünland oder Waldgebiete, darunter auch die Naturschutzgebiete Gronenborner Fischteiche, Glöbuscher und Benscheider Wiesen.

Wanderführer/-in: Ingrid Sienz, Irmgard Schaar
Treffpunkt 1: 09:30 Uhr Bergisch Gladbach Parkplatz Schnabelsmühle
Treffpunkt 2: 10:00 Uhr Odenthal Parkplatz Schulzentrum
Anmeldung: bis 29.04.2025 20:00 Uhr bei Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588
Tourenhandy: 0173 8619382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de



Konrad-Adenauer-Platz 3 * 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 38902 * www.gastronomie-bergischerloewe.de

Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~6 Std.

Fr, 02.05.25



Strecke: ~8km
↗ 150m ↘ 150m
Gehzeit: ~2 Std.

Eine kleine Abendwanderung im Frühjahr

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur bei einer kurzen Rundwanderung in der Umgebung von Kürten.

Wanderführer/-in: Hans-Dieter Lanfer
Treffpunkt: 17:05 Uhr in Kürten, Parkplatz an der BusHS „Kürten Rathaus“
Anmeldung: am Do 01.05.2025 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon
Handy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~3 Std.

Sa, 03.05.25



Strecke: ~11km
↗ 200m ↘ 350m
Gehzeit: ~3,5 Std.

Vom Nationalpark-Zentrum Eifel bergab nach Gemünd

Die mittelschwere Streckenwanderung führt von Vogelsang Internationaler Platz (Camp Vogelsang) zum Teil durch den Nationalpark Eifel immer bergab nach Gemünd.

Wanderführer/-in: Armand De Busscher, Gabriele Krüger
Treffpunkt 1: 08:15 Uhr, Bergisch Gladbach S-Bahnhof
Treffpunkt 2: 10:30 Uhr, Kall, Bahnhof
Treffpunkt 3: 10:55 Uhr, Vogelsang IP, Parkplatz
Anmeldung: bis 30.04.2025, 19:00 Uhr, per Handy 0176 3228 9451
Tourenhandy: 0176 3228 9451
Kosten pro Person: ~10,- € Fahrgeld Bus/Bahn
Gesamtzeit: ~8 Std

Do, 08.05.25



Strecke: ~11km
↗ 130m ↘ 130m
Gehzeit: ~3,5

Von Gruiten im Neandertal entlang der Düssel

Rundwanderung ab Gruiten (Haan)

Wanderführer/-in: Joachim Schmidt
 Treffpunkt: 09:00 Uhr, Bergisch Gladbach S-Bahnhof
 Anmeldung: bis 07. Mai, 19 Uhr per Handy oder Email
 Handy: 0176 696 08 256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de
 Kosten: ~12,- € pro Person
 Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
 Gesamtzeit: ~7 Std.

Kofinanziert von der Europäischen Union
 Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Neuer Glanz-Landgasthof Reinhold

- neues Konzept von Familie Reinhold
- Bergische Spezialitäten aus regionalen Produkten
- auch im Dorfladen erhältlich

Ideale Einkehrmöglichkeit

- zwischen Bergischem & Sauerland
- viele Wanderstrecken für Anfänger & Fortgeschrittene
- nahegelegene Aggertalsperre

Öffnungszeiten

Mo - Di	Genuss-Werkstatt
17:00-21:00 Uhr	Lieberhausen
Mi- Do	Kirchplatz 2
Ruhetag	51647 Gummersbach
Fr - So	Tel.: 02354- 5273
12:00-20:00 Uhr	hotelreinhold1@aol.com

Genuss-Werkstatt LIEBERHAUSEN
 Genießen und wohnen im Hücksländ

So, 11.05.25



Strecke: ~6km
 ↗ 120m ↘ 120m
 Gehzeit: ~2 Std.

nachhaltig wandeln - Bergischer Schäfer Tag im Freilichtmuseum Lindlar

In Rahmen der Wanderserie "nachhaltig wandeln" geht es zum Freilichtmuseum Lindlar. Dort findet alljährlich der Bergische Schäfertag statt. Im Rahmen des Schäfertages wird geschoren, gefilzt und gesponnen - und natürlich zeigen Hütehunde ihre Qualitäten. Die Qualitäten der Schafe als Landschaftspfleger werden ebenso vorgestellt.

Wanderführer/-in: Burkhard Schlegel
 Treffpunkt 1: 09:30 Uhr, Bergisch Gladbach S-Bahnhof, Bus 455
 Treffpunkt 2: 10:25 Uhr, Bensberg Busbahnhof, Bus 421

Treffpunkt 3: 11:10 Uhr, Freilichtmuseum Lindlar Nordtor (Lingenbach)
Anmeldung: bis 09.05.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail
Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
Kosten: Eintritt Freilichtmuseum und ggf. ÖPNV Fahrkarte
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~5 Std. (incl. Führungen)

11.-18.05.2025

Bergische Wanderwochen

Die Bergische 50 feiert 10-jähriges Jubiläum. Aus diesem Grund findet die Bergische 50 am 10.05.25 und die Bergische 25 am 11.05.25 statt. Infos unter bergisches-wanderland.de

Mo, 12.05.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 10.05.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Di, 13.05.25



Strecke: ~14km
↗ 280m ↘ 280m
Gehzeit: ~4 Std.

Sengbachtalsperre - Schloss Burg

Wir wandern durch den Wald zur sehenswerten Staumauer der Sengbachtalsperre. Weiter geht es entlang des Sees durch den Wald bis nach Schloss Burg. Wir besichtigen die Burganlage und wandern über Unterburg entlang der Wupper bis Glüder und zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderführer/-in: Jürgen Albrecht
Treffpunkt 1: 10:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Treffpunkt 2: 11:00 Uhr, Wanderparkplatz Sengbachtalsperre, Brachhausen, 42799 Leichlingen
Anmeldung: bis 11.05.2025 19:00 Uhr; per Handy, Mail oder online

Handy: 0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de
 Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
 Gesamtzeit: ~6 Std.

»Kalyva«



Taverna – Pizzeria

... Gastronomie aus Leidenschaft
 ... Gastronomie aus Leidenschaft

- ◆ griechisch-italienische Küche
- ◆ alle Gerichte auch zum Mitnehmen
- ◆ Gartenrestaurant in mediterraner Atmosphäre
- ◆ Spielzimmer für unsere kleinen Freunde
- ◆ separate Räume für alle Anlässe bis 25 Personen und bis 40 Personen
- ◆ separater Saal für alle Anlässe bis 100 Personen mit internationaler Küche vom rustikalen bis zum exklusiven Buffet
- ◆ Partyservice
- ◆ ausreichend Parkplätze vor und hinter dem Haus

Öffnungszeiten:		Kölner Straße 375	
Montags – Samstags von 17.00 – 22.30 Uhr (Mittags nach Vereinbarung)	Sonn- und Feiertags von 12.00 – 22.00 Uhr	(B 506, gegenüber dem Esel) 51515 Kürten-Bechen Tel. 0 22 07-56 85 · Fax 0 22 07-70 00 74 info@kalyva.de · www.kalyva.de	

Mi, 14.05.25



Strecke: ~68km
 ↗ 260m ↘ 260m
 Radelzeit: ~5 Std.

Südliche Bergische Heideterrasse - Ginsterblüte und mehr

Durch den Königsforst radeln wir über ruhige Nebenstraßen und Waldwege in die Wahner Heide zum Heidekönig. Die Rückfahrt erfolgt über Porz-Wahn, Kieswege durch die Heide und durch den Königsforst.

Eine Tour für Bio-Bike und Pedelec Fahrer/-innen.

Wanderführer/-in:

Franz Fell, Martina Süßmuth

Treffpunkt:

09:30 Uhr Parkplatz Saaler Mühle, Eissporthalle.

Anmeldung:

bis 12.05.2025, 19:00 Uhr bei Franz

Mobil:

0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de

Sonstiges:

Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr im Heidekönig (Gartenwirtschaft).

Gesamtzeit:

~7 Std.

Mi, 14.05.25



Strecke: ~6km
↗ 20m ↘ 20m
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigungen.

An Haltepunkten machen wir physiotherapeutische Übungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Wanderführer/-in: Hans Tups
Treffpunkt: 19:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Anmeldung: bis 13.05.2025, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail; termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Telefon: 02202 2603231
Tourenhandy: 0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.
Gesamtzeit: ~2 Std.

Mi, 14.05.25



Strecke: ~15km
↗ 80m ↘ 80m
Gehzeit: ~4,5 Std.

Tag des Wanderns / Wanderung mit allen Sinnen

Zum Tag des Wanderns wandern wir mit allen Sinnen. Wir wandern von Paffrath aus durch den Wald zum Naturschutzgebiet Thielenbruch, dann kommt etwas Kultur und wir gehen zur Kirche St. Konrad Hand und St. Clemens Paffrath und verkosten zwischendurch noch etwas.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 11:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Anmeldung: bis 12.05.2025, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959
Mail: wandernkiessig@t-online.de * Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~6 Std.

Do, 15.05.25



Strecke: ~20km
↗ 420m ↘ 450m
Gehzeit: ~6 Std.

Auf dem schönsten Wanderweg Deutschlands von Honrath nach Forsbach

Wir starten in Honrath und gelangen über Durbusch und Bleifeld zum Lüderich, wo schon die Römer Bergbau betrieben. Von dort aus geht es über Hoffnungsthal nach Forsbach bis zur Bushaltestelle Holzmarkt, um wieder bequem nach Bergisch Gladbach fahren zu können. Auf der Etappe 8 des Bergischen Weges können Kontrollpunkte für die digitale Wandernadel gesammelt werden.

Wanderführer/-in: Burkhard Schlegel
Treffpunkt: 11:50 Uhr, Bus 400/423, Bergisch Gladbach S-Bahnhof
Anmeldung: bis 13.05.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail
Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
Kosten: ggf. Fahrticket
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.
Gesamtzeit: ~7 Std.

Refrather Schuhmacherei

Peter Beige Inhaber

Dolmanstraße 18 • Eingang am Parkplatz
51427 Refrath – Bergisch Gladbach
Telefon: 02204 – 21981



Wanderschuh- und Reitstiefelreparaturen
Lederarbeiten aller Art • Schuhpflege • Schlüsseldienst

Sa, 17.05.25



Strecke: ~5km
Gehzeit: ~2,5 Std.

An der Strunde entlang zur Alten Dombach

Inklusive kurze Streckenwanderung ab Herrenstrunden im langsamen Tempo.
Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen.

Wanderführer/-in: Jutta Neumann, Liesel Burkard
Treffpunkt: 14:00 Uhr Herrenstrunden Parkplatz Kirche; ÖPNV Bus 426
Anmeldung: bis 16.05.2025 bei Liesel Burkard, Handy 0157 3556 4461 /
Jutta Neumann, Handy 0157 5303 0524
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Einkehr in der Dombach.

Sa, 17.05.25



Strecke: ~20km
↗ 300m ↘ 300m
Gehzeit: ~4,5 Std.

Große Runde um Bensberg

Vom Bensberger Busbahnhof führt die Wanderung in Richtung Immekeppel und zurück.

Wir wandern über breite Forstwege und schmalen Pfaden. Es erwarten uns steile Anstiege und schöne Aussichten.
Sportliche Wanderung ~4,5 km/h

Wanderführer/-in: Renate Buchwald-Rzezonka
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Bensberg Busbahnhof
Anmeldung: bis 16.05.2025 , 20:00 Uhr, per Handy, AB oder Mail
Handy: 0163 966 6061 * E-Mail: etaner.b@web.de
Kosten: eventuell Ticket für den ÖPNV pro Person.
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~6 Std.

So, 18.05.25



Strecke: ~14km
↗ 350m ↘ 350m
Gehzeit: ~5 Std.

Über Wurzeln und Steine zu den Lamas im Bergischen Land

Auf überwiegend natürlichen und teilweise unbefestigten Wegen wandern wir vom Parkplatz in Kürten-Biesfeld durch eine typisch bergische Landschaft, die uns anhand der vielen Bäche den Wasserreichtum dieser Gegend vor Augen führt. Ob wir dann tatsächlich auch Lamas sehen?

Wanderführer/-in: Hans-Jürgen Weber
Treffpunkt 1: 10:00 Uhr am Parkplatz BG Schnabelsmühle
Treffpunkt 2: 10:30 Uhr am Parkplatz in Biesfeld, Dorfplatz
Anmeldung: bis 16.05.2025 um 20:00 Uhr per Telefon/AB oder Email
Telefon: 02202 50219 * Mobil:0152 08412370 * Mail: hjw@e.mail.de
Kosten: 2,50 Euro für Mitfahrer
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.

Mi, 21.05.25



Strecke: ~50km
Gehzeit: ~5 Std.

nachhaltig wandeln - Mit dem Rad zur Alexianer Klostersgärtnerei (Porz)

Wir starten am Kombibad in Paffrath zur Alexianer Klostersgärtnerei in Porz. Die große Gärtnerei hat ein eigenes Café. Im gesamten Betrieb arbeiten ~250 Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Die Produkte sind regional, saisonal und werden unter strengen Umweltschutzkriterien angebaut. Zurück geht es am Rhein entlang über Flittard und Dünwald.

Wanderführer/-in: Hans-Dieter König, Jutta Neumann
Treffpunkt: 10:00 Uhr Bergisch Gladbach - Paffrath, Kombi-Bad
Anmeldung: bis 20.05.2025, 20:00 Uhr, per Telefon/ Mailbox
Telefon: 0157 5303 0524 / MB
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Einkehr.
Gesamtzeit: ~7 Std.

Mi, 21.05.25



Strecke: ~6km
↗ 20m ↘ 20m
Gehzeit: ~2 Std.

Gesundheitswandern auch mit Parkinson am Mittwoch im Diepeschrather Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung. An Haltepunkten machen wir Übungen, die Symptome der Parkinson-Erkrankung verringern sollen, und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit sowie speziell auch zur Parkinsonerkrankung. Die Übungen und Informationen sind so gestaltet, dass auch nicht an Parkinson erkrankte Interessenten daran teilnehmen können.

Wanderführer/-in: Hans-Jürgen Weber
Die Veranstaltung findet nur statt, wenn sich bis zum Ablauf der Anmeldefrist mindestens 4 Teilnehmer angemeldet haben.
Treffpunkt: 19:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Anmeldung: bis 19.05.2025, 20:00 Uhr, per Telefon/AB, Mail oder online; termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Telefon: 02202 50219 * Mobil: 0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.

Sa, 24.05.25



Strecke: ~13km
↗ 250m ↘ 250m
Gehzeit: ~4 Std.

Auf dem „Dörferweg“ über die sanften Höhen des Leuscheid

Die Rundwanderung bei Eitorf führt uns auf dem Erlebnisweg Sieg Nr. 18 zu schönen Fernblicken.

Wanderführer/-in: Gabriele Krüger, Armand De Busscher
Treffpunkt: 08:45 Uhr, Bergisch Gladbach S-Bahnhof
Anmeldung: am 23.05.2025, 18:00 bis 20:00 Uhr, Telefon: 02202 52886
Kosten: Fahrgeld Bus/Bahn VRS Preisstufe 4 ggf. Gruppenticket
Sonstiges: Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch
Tourenhandy: 0160 213 1955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com
Gesamtzeit: ~6 Std.

So, 25.05.25



Strecke: ~9km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Berg und Tal - Sonnenberg und Scherfbachtal

Die Rundwanderung führt uns durch das untere Scherfbachtal, ein Naturschutzgebiet mit Eichen-Hainbuchen-Auenwäldern, zahlreiche Sickerquellen mit typischer und floristisch bemerkenswerter Quellflora auf den Höhenrücken des Sonnenberges.

Wanderführer/-in: Heinz-Dieter Zahr
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Odenthal Bushaltestelle Schulzentrum
Anmeldung: bis 24.05.2025, per Handy/ AB oder Mail
Handy: 0174 797 3343
Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
Gesamtzeit: ~4 Std.

Mo, 26.05.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 24.05.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 28.05.25



Strecke: ~5km
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst

Bei den Gesundheitswanderungen im Königsforst steht als Thema das Waldbaden auf dem Programm, bei dem sich die Teilnehmer durch spezielle Achtsamkeitsübungen im Wald eine besondere Portion Entspannung mit in den Tag nehmen.

Wanderführer/-in: Bettina van Fürden
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Köln-Brück, Wanderparkplatz Wildgehege Lützerathstraße
Anmeldung: bis 27.05.2025, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; termingerechte
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Telefon: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
Gesamtzeit: ~2 Std.

Lehmbacher Hof

R I S T O R A N T E

Bergische Landstr. 161 * 51503 Rösrath
Telefon: 02205-2226 * E-Mail: info@lehmbacher-hof.de



Mo., Di., Do., Fr.:
Mi.: Ruhetag

12.00-14.30 Uhr und 17.30-22.00 Uhr
Sa., So. und feiertags: 12.00-22.00 Uhr

JUNI

So, 01.06.25
Nordic Walking



Nordic Walking - Gruppen

Nordic Walking jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen

Mi, 04.06.25



Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

Strecke: ~5km
Gehzeit: ~1,5 Std.

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung. An Haltepunkten machen wir physiotherapeutische Übungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Wanderführer/-in:

Manfred Kießig

Treffpunkt:

19:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad

ÖPNV:

Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad

Anmeldung: bis 03.06.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail
Mail: wandernkiessig@t-online.de * Tel. 02202 186 8959
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.
Gesamtzeit: ~2 Std.

Fr, 06.06.25



Strecke: ~8km
↗ 150m ↘ 150m
Gehzeit: ~2 Std.

Eine kleine Abendwanderung im Sommer

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur bei einer kurzen Rundwanderung in der Umgebung von Kürten.

Wanderführer/-in: Hans-Dieter Lanfer
Treffpunkt: 17:05 Uhr in Kürten, Parkplatz an der BusHS „Kürten Rathaus“
Anmeldung: am Do 05.06.2025 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon
Handy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Gesamtzeit: ~3 Std.

Sa, 07.06.25



Strecke: ~11km
↗ 200m ↘ 200m
Gehzeit: ~3 Std.

nachhaltig wandeln - naturgerechte Aufzucht u. Haltung von Tieren auf Gut Schiff

Die Rundwanderung im Rahmen der Serie "nachhaltig wandeln" führt uns heute zum malerisch gelegenen historischen Gut Schiff. Hier leben viele Tiere wie z. B. Kühe, Mini-Schweine, Ziegen, Hasen, Hühner, Laufenten, Bienen, Katzen und in der Saison auch viele Gänse.

Wanderführer/-in: Burkhard Schlegel
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Heidkamp
Parkplatz/Bushaltestelle Kreishaus
Anmeldung: bis 05.06.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail
Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
Kosten: 3,50 €/Person für Führung
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.
Gesamtzeit: ~5 Std.

*Was ich nicht erlernt habe,
das habe ich erwandert.
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Mo, 09.06.25



Strecke: ~45km
Radelzeit: ~4 Std.

Am Mühlentag zur Gammersbacher Mühle

Die Gammersbacher Mühle ist eine Wassermühle und steht unter Denkmalschutz. Wir haben die Gelegenheit, die Mühle zu besichtigen und zu Mittag zu essen. Von Vorteil ist es, genügend Platz in den Fahrradtaschen zu haben, um das selbstgebackene, leckere Brot mit nach Hause zu nehmen.

Wanderführer/-in: Jutta Neumann, Hans-Dieter König
Treffpunkt: 10:00 Uhr Bergisch Gladbach - Gronau, Schlodderdicher Weg 48 (Emmaus)
Anmeldung: bis 07.06.2025, 20:00 Uhr, per Telefon/ Mailbox
Telefon: 0157 5303 0524 / MB
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 11.06.25



Strecke: ~5km
↗ 50m ↘ 50m
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung. An Haltepunkten macht der Gesundheitswanderführer mit euch physiotherapeutische Übungen und vermittelt Wissenswertes rund um eure Gesundheit.

Wanderführer/-in: Burkhard Schlegel
Treffpunkt: 19:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Heidkamp, Bushaltestelle/Parkplatz Kreishaus, Am Rübezahwald 7
Anmeldung: bis 10.06.2025, 20:00 Uhr, Online, Telefon oder Mail
Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.
Gesamtzeit: ~2 Std.

Mi, 18.06.25



Strecke: ~5km
↗ 20m ↘ 20m
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung. An Haltepunkten machen wir physiotherapeutische Übungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Wanderführer/-in: Manfred Kießig
Treffpunkt: 19.00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
ÖPNV: Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad
Anmeldung: bis 17.06.2025, 20.00 Uhr, Online, Telefon oder Mail
Mail: wandernkiessig@t-online.de * Tel. 02202 186 8959
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.

Fr, 20.06.25



Strecke: ~9km
Gehzeit: ~3 Std.

Von Odenthal ins Naturschutzgebiet Unteres Scherfbachtal

Die Rundwanderung führt uns von Odenthal aus ins untere Scherfbachtal, ein Naturschutzgebiet mit Eichen-Hainbuchen-Auenwäldern und zahlreiche Sickerquellen mit typischer und floristisch bemerkenswerter Quellflora. Über Höffe geht es aufwärts nach Oberkirsbach und weiter über Selbach zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderführer/-in: Heinz-Dieter Zahr
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Odenthal Bushaltestelle Schulzentrum
Anmeldung: bis 19.06.2025, per Handy/ AB oder Mail
Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
Gesamtzeit: ~3,5 Std.

Sa, 21.06.25



Strecke: ~13km
↗ 160m ↘ 160m
Gehzeit: ~4 Std.

Wanderung durch die Kirchdörfer von Wipperfürth

Die Rundwanderung ab dem Wipperfürther Ortsteil Thier führt uns durch die schöne fröhlich blühende Landschaft des Oberbergischen.

Wanderführer/-in: Armand De Busscher, Gabriele Krüger
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Bergisch Gladbach S-Bahnhof
Anmeldung: bis 20.06.2025, 19:00 Uhr, per Handy 0176 3228 9451
Tourenhandy: 0176 3228 9451
Kosten: ~5,- € Fahrgeld Bus/Bahn pro Person
Gesamtzeit: ~6 Std.

Sa, 21.06.25



Strecke: ~5km
Gehzeit: ~2,5 Std.

Entlang des Flehbachs zum Tierpark Brück

Inklusive Kurz-Wanderung ab Köln-Rath im langsamen Tempo. Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen.

Wanderführer/-in: Liesel Burkard, Jutta Neumann
Treffpunkt: 14:00 Uhr Parkplatz Erker Mühle, 51107 Köln
Anfahrt: ÖPNV Bus 154 bis Rather Mauspfad
Anmeldung: bis 20.06.2025 bei Liesel Burkard, Handy: 0157 3556 4461 / Jutta Neumann Handy: 0157 5303 0524
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.

Mo, 23.06.25



Strecke: ~12km
Gehzeit: ~3,5 Std.

Einfach etwas Bewegung

Die Rundwanderungen, die in der Regel zweimal im Monat montags von Anni Kießig angeboten werden, starten in Leverkusen-Schlebusch und führen auf unterschiedlichen Wegen durch die walddreiche Umgebung in Köln-Dünnwald.

Wanderführer/-in: Anni Kießig
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, div. Busse
Anmeldung: bis 21.06.2025, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Tourenhandy: 0175 854 6451
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen; auf Wunsch Schlusseinkehr.
Kosten: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt
Gesamtzeit: ~5 Std.

Mi, 25.06.25



Strecke: ~6km
↗ 20m ↘ 20m
Gehzeit: ~1,5 Std.

Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

Leichte Wanderung auf naturnahen Wegen mit wenig Steigungen.
An Haltepunkten machen wir physiotherapeutische Übungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Wanderführer/-in: Hans Tups
Treffpunkt: 19:00 Uhr, Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Anmeldung: bis 24.06.2025, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Telefon: 02202 2603231
Tourenhandy: 0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de
Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen.
Gesamtzeit: 2 Std.



Die Wanderfreunde Bergisches Land e.V. setzen seit Juli 2024 auf ihrer Webseite einen neuen Softwarebaustein zur Darstellung der Wanderungen ein. Dort findest du alle wichtigen, stets aktuellen Informationen über Termin, Beschreibung der Wanderungen, Art der Wanderung, Wanderführer/-in, sowie die Möglichkeit der direkten Anmeldung. Am besten ist es, sich über wf-bergischesland.de/wanderungen zur nächsten Teilnahme einfach dort anzumelden (als Mitglied per Online-Anmeldungs-Button, als Gast per E-Mail-Button).

Sa, 28.06.25



Sommerfest 2025



Heute ist unser Sommerfest vorgesehen.

Bei Kaffee und Kuchen, Wasser, Bier und Wein, lasst uns alle fröhlich sein. Vom Grill soll's auch was geben, darauf lasst uns einen heben.

- Organisation: Wolfgang Hoen
Treffpunkt: 15:00 Uhr Odenthal, Katholische öffentl. Bücherei, Dorfstr. 4
ÖPNV: Bus 434 ab BG, Bus-/S-Bahnhof
Anmeldung: bis 11. Juni, per Telefon oder Mail und Einzahlung von 25,- € (Gäste: 28,- €) auf das SGV-Konto bei der VR Bank eG, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12
Telefon: 02205 899 2936 * Mail: wolfganghoen@web.de
Kosten: Mit 25,- € pro Person, für Gäste zuzüglich 3,- € Gastbeitrag, bist du dabei und habt Speisen und Getränke frei.

So, 29.06.25



Strecke: ~11km
↗ 310m ↘ 340m
Gehzeit: ~4 Std.

Hoch über der Wupper, da thront sie!

Mittelschwere Wanderung ab Schloss Burg

Auf überwiegend natürlichen und teilweise verschieden befestigten Wegen wandern wir vom Wanderparkplatz in Burg an der Wupper zur wunderschön gelegenen Sengbachtalsperre, einer der ältesten Trinkwassertalsperren. Später begleiten wir die Wupper mit Blicken auf die Burg bis zur Seilbahn in Unterburg, mit der wir nach schöner Wanderung dann fast schwerelos den Berg "erstürmen".

- Wanderführer/-in: Hans-Jürgen Weber
Treffpunkt 1: 10:00 Uhr am Parkplatz BG Schnabelsmühle oder
Treffpunkt 2: 10:45 Uhr am Wanderparkplatz Oberburg P4, Talsperrenstraße 30, Solingen
Anmeldung: bis 27.06.2025 um 20:00 Uhr per Telefon/AB oder Email
Telefon: 02202 50219 * Mobil:0152 08412370 * Mail: hjw@e.mail.de
Kosten: 4 Euro Seilbahn; 5 Euro für Mitfahrer

*Wer ans Ziel kommen will,
kann mit der Postkutsche fahren,
aber wer richtig reisen will,
soll zu Fuß gehen.
(Jean-Jacques Rousseau)*

Wanderreise im 2. Halbjahr 2025

Sa, 05.07.25 -
Sa, 12.07.25



Wanderreise in das Allgäu

Ausgangspunkt ist ein Kloster in Sonthofen-Altstädten. Altstädten verfügt über mehrere Gasthöfe, ein Tourismusbüro, ein Naturfreibad mit Beachvolleyballfeld und ein Kneippbecken. Wir werden über Almen wandern und kleinere, aussichtsreiche Gipfel erobern; auch eine größere Gipfeltour ist optional möglich. Für die Tageswanderungen beträgt der Schwierigkeitsgrad drei Stiefel, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich.

Wanderführer/-in:

Franz Fell

Anreise:

Altstädten hat einen eigenen Bahnhof an der Strecke Sonthofen - Oberstdorf und ist mit der Bahn gut zu erreichen. Weiterhin gibt es eine Buslinie. Bei frühzeitiger Buchung beträgt der Fahrpreis ab ca. 30 Euro für eine einfache Fahrt von Köln nach Altstädten.

Bei Anreise mit dem Auto könnten die Teilnehmenden Fahrgemeinschaften bilden.

Anmeldung:

Vormerkungen / Anmeldungen bitte nur per Mail

Mail:

wandern.wf-franz@gmx.de

Kosten:

Die Kosten incl. Frühstück betragen pro Person 40,00 € im Einzelzimmer und 36,00 € im Doppelzimmer. Leider ist keine Halbpension möglich. Es stehen acht Einzelzimmer und zwei Doppelzimmer zur Verfügung. Zusätzlich fällt eine Kurtaxe von 3,20 pro Person und Nächtigung an. Die Allgäu-Walser-Card ist im Preis enthalten.

Weitere Kosten fallen für Eintrittsgelder an.

*Wenn Jemand eine Reise thut,
So kann er was erzählen
Drum nahm ich meinen Stock und Hut
Und thät das Reisen wählen.
(Matthias Claudius)*

Gesundes für die
WANDERPAUSE
gibt es bei uns!



*4 x für Sie
in der Region*

Hetzenegger
125 Jahre

Wir  unsere Region und Lebensmittel.

Sand - Herkenrather Str. 70 - 51465 Berg. Gladbach

Moitzfeld - Moitzfeld 72 - 51429 Berg. Gladbach

Herkenrath - Strassen 51 - 53 - 51429 Berg. Gladbach

Dürscheid - Wipperfürther Str. 165 - 51515 Kürten

www.edeka-hetzenegger.de



HörStudio

Zum Bergischen



Persönliche Beratung
Bestmögliche Versorgung
Individuelle Lösungen

Wir sind für Sie da!

- Inhaber geführter Meisterbetrieb
- Hörsysteme aller Marken
- Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte
- Individuelle Beratung und Anpassung
- Kostenloses Probetragen
- Gratis Hörtest
- Reparaturservice



Wir beraten Sie gerne!



Cornelia Rosner
Hörakustikermeisterin

Patrick Starink
Hörakustikermeister

In unseren Studios:

Dünnerhöfe 1a * 51519 Odenthal,
Tel.: 02202 8632373 * Fax: 02202 8632375

Eich 50 * 42929 Wermelskirchen
Tel.: 02196 8820789 * Fax: 02196 8844398

info@hoerstudio-zum-bergischen.de

Endlich wieder besser Hören!

Wie kann ich Mitglied werden?



- a. **Ich erkenne** die Satzung des Gesamtvereins „Sauerländischer Gebirgsverein e.V.“ (SGV) und die Satzung und die Vereinsordnung der „Wanderfreunde Bergisches Land e.V., Abt. im SGV“ (WFBL) rechtsverbindlich an.
- b. **Ich akzeptiere**, dass ich an Veranstaltungen des Vereins auf eigenen Wunsch und Gefahr teilnehme. Es besteht für die Mitglieder des SGVs eine kombinierte Haftpflicht- u. Unfallversicherung.
- c. **Ich stelle ein Passfoto** für den Mitgliedsausweis zur Verfügung. Ein analog übermitteltes Foto erhältst du nach Erstellung des Ausweises zurück.
- d. **Ich zahle den zurzeit gültigen Jahresbeitrag**

für Vollmitglieder ab 18 Jahre	36,00 €
für Familien- oder Partnermitglieder ab 18 Jahre	20,00 €
für Mitglieder unter 18 Jahre / in Ausbildung bis 26 Jahre	15,00 €

Kinder unter 14 Jahre sind frei, wenn ein Elternteil Vollmitglied ist.
Die Mitgliedsbeiträge werden durch Beschluss der Mitgliederversammlung festgelegt und jährlich zum 31. Januar per SEPA-Lastschrift eingezogen.
- e. **Ich verpflichte mich**, personelle Veränderungen und Änderungen der Bankdaten umgehend der Geschäftsstelle schriftlich zu melden.
- f. **Ich bin einverstanden, dass Bankrücklasten**, die nicht vom Verein verschuldet sind, zzgl. einer Bearbeitungsgebühr von mir getragen werden.
- g. **Wenn ich zum Ende des Jahres kündigen will**, muss ich das bis zum 30. September per Brief der Geschäftsstelle mitteilen. Mitgliedsausweis und evtl. erhaltene Gerätschaften gebe ich bis zum Jahresende zurück.
- h. **Ich bin mit den Punkten a. bis g. einverstanden** und fülle den Aufnahmeantrag und das SEPA-Lastschriftmandat aus, unterschreibe beides und schicke es an die

**Geschäftsstelle: Wanderfreunde Bergisches Land e.V., Abt. im SGV
Bensberger Str. 180, 51469 Bergisch Gladbach**

Noch bequemer und schneller geht die Aufnahme auf unserer Webseite <https://wf-bergischesland.de/mitgliedschaft-beitrag>.

Aufnahmeantrag

Mandatsref./Mitgl.-

Nr.: _____

(Wird vom Verein eingetragen)

Gläubiger-ID: DE36WBL00001581585

Hiermit beantrage/n ich/wir die Aufnahme zum (Datum) _____ in den Verein **Wanderfreunde Bergisches Land e.V., Abteilung im SGV (WFBL)**.

Ich habe den Text "Wie kann ich Mitglied werden", die Satzung und die Vereinsordnung gelesen und stimme dem zu.

Mitglied: _____

Foto liegt bei Name, Vorname (Kontoinhaber)

_____ Geburtsdatum

_____ Straße / Hausnummer

_____ PLZ / Wohnort

_____ Telefon-Nr.

_____ Handy-Nr.

X

_____ Unterschrift

_____ E-Mail-Adresse

_____ Eintrittsdatum

Beitragsart:

Vollmitglied

Partnermitglied

14-17-jährig od. Azubi U27

Kind

Der Antrag erfolgt auf Empfehlung von _____

Ich war bereits SGV-Mitglied in _____ vom _____ bis _____

Mit meiner Unterschrift stimme ich zu, dass meine Mitgliedsdaten im Rahmen der Vereinsverwaltung digital gespeichert und verwaltet, sowie an den SGV-Gesamtverein weitergegeben werden dürfen (DSGVO und BDSG). Diese Zustimmung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Eine Information zur Datenspeicherung wird mit der Satzung zur Verfügung gestellt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die WFBL-Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von WFBL auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____ Name Kreditinstitut

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

IBAN

_____ Ort, Datum

X

_____ Unterschrift (Kontoinhaber)

2 Ausfertigungen erstellen: 1. Für den Zahlungspflichtigen, 2. Für den Zahlungsempfänger

Wanderreise vom 24.-30. August 2024

Sonnige Tage im Altmühltal

In der letzten Augustwoche verbrachten neun Mitglieder der Wanderfreunde Bergisches Land e. V. eine sechstägige Wander- und Kulturreise in Pappenheim im Altmühltal. Ziel der Reise war es, wandernd die geologischen und kulturellen Besonderheiten der Jurlandschaft zu entdecken.

Als Ausgangspunkt diente das Evangelische Bildungszentrum im Luftkurort Pappenheim, das allen Bedürfnissen mehr als gerecht wurde. Die ruhige, idyllische Lage direkt an der Altmühl und der Blick auf die nachts beleuchtete Burg ließen den viertelstündlichen Glockenschlag der nahegelegenen Kirche leicht vergessen. Über einen schattigen Fußweg entlang der Altmühl war der Bahnhof in kurzer Zeit erreichbar, sodass für Fahrten vor Ort der ÖPNV genutzt werden konnte.

Am Ankunsttag stand eine kurze Stadtführung durch den Luftkurort Pappenheim auf dem Programm. Auf Empfehlung der Stadtführerin erkundete die Gruppe anschließend das Gartenge-lände des ehemaligen Lungensanatoriums, das einen leicht morbiden Charme versprühte.



Ein besonderes Highlight war die Führung durch das Bürgermeister-Müller-Museum in Solnhofen. Dank des begeisterten Guides wurde der Ausflug zu einer erdgeschichtlichen Reise ins Jurameer, zu Lagunen und Riffen, verbunden mit Entdeckungen wie dem Archäopteryx, dem Quastenflosser und den Ammoniten. In den relativ weichen Plattenkalken der Region (Solnhofener

Platten) werden auch heute noch spektakuläre Abdrücke von Fossilien entdeckt. Diese Platten bildeten zudem die Grundlage für die Erfindung der Lithografie durch Alois Senefelder, wodurch eine Brücke zur Papierstadt Bergisch Gladbach und den Zanders Kunstdruck-papieren geschlagen werden konnte.



Geologische Vergleiche mit der Paffrather Kalkmulde mussten jedoch aufgrund der unterschiedlichen Erdzeitalter (Jura/Devon) zurückgestellt werden.

Mit diesen neuen Erkenntnissen begaben sich die Teilnehmenden auf mehrere Etappen des Altmühltal-Panoramawegs. Hier wanderten sie durch ehemalige Riffbereiche, Lagunen und Strände. In den heutigen Trockenmagerrasen, die durch Schafe und Ziegen gepflegt werden, entdeckten sie Sandthymian, Dost, Wacholder und Schlehen, die auch gleich kritisch verkostet wurden. Auch Pflanzen wie Enzian, Orchideen und Silberdisteln, die man sonst eher im Mittelmeerraum oder in den Alpen erwartet, konnten gesichtet werden.

Ein besonderer Abschnitt des Riffs sind die beeindruckenden „12 Apostel“, über die der Panoramaweg führt. Der Weg verläuft überraschenderweise auch durch das Steinbruchgelände des Solnhofer Aktienvereins, in dem Solnhofener Platten abgebaut werden, und führt anschließend direkt nach Oberbayern. Dadurch wurden auch die schwierigen Busverbindungen zwischen Franken und Oberbayern verständlicher.



Ein weiteres Wander-Highlight war die Tour von Dollnstein, wo einst der Ur-Main in die Ur-Donau mündete, in das Ur-donautal, das seit etwa 70.000 Jahren ein Trockental ist. Der schmale, verwunschene und teilweise mit Drahtseilen versicherte Steig führte die Gruppe schweißtreibend und spannend durch das Naturwaldre-

servat Beixenhart entlang der Felsen, die einst von der Ur-Donau geformt wurden. Spätestens im Ort Rieden bekam der Begriff „Trockental“ für einige Teilnehmende eine neue Bedeutung, da das Trinkwasser aufgebraucht war. Glücklicherweise

konnte es in einem Privathaushalt nachgefüllt werden. Der Rückweg nach Dollnstein war gesichert, und erfrischendes Eis sowie kalte Getränke vom Supermarkt am Bahnhof weckten die Lebensgeister der müden Wanderinnen und Wanderer.

Ein kultureller Höhepunkt war die Stadtführung in Eichstätt, Bischofssitz sowie Dom- und Universitätsstadt. Die barocke Architektur, geprägt durch italienische Baumeister wie Gabriel de Gabrieli, ist an vielen Palazzi, Kirchen und Klöstern zu bewundern. Weithin sichtbar thront die Willibaldsburg auf einem Felsporn gegenüber der Altstadt. Eine kurze, aber steile Wanderung führte auf den Bergsporn hinauf, von dem aus sich beeindruckende Blicke über die Altmühl und die imposante Burg boten.



In Eichstätt werden noch heute von einigen Handwerkern „Eichstätter Schieferplatten“ hergestellt, die für die Dacheindeckung verwendet werden und dicker sind als die im Rheinland üblichen Schieferplatten. Sie sind ein teures „Must-have“ für originalgetreu renovierte Gebäude.

Das Abendprogramm einiger Teilnehmenden führte zu sportlichen Höchstleistungen: Ungeahnte Fußballtalente traten am Kicker gegeneinander an, und auch der Kegelabend auf der charmant eigenwilligen Kegelbahn sorgte für Heiterkeit. Darüber hinaus boten das Kneippbecken (7/8°C) und das nahegelegene sehr schöne Freibad Entspannung und Erholung.

Résumé: Sechs sportliche und kulturell spannende Tage vergingen wie im Fluge. In einer harmonischen Gruppe erlebten die Teilnehmenden die landschaftlich und



geologisch
faszinierende
Umgebung
des Altmühl-
tals, das noch
viel mehr zu
bieten hat.

*Text:
Jürgen
Albrecht,
Franz Fell;
Bilder:
Jürgen
Albrecht*

Feiern Sie über den Dächern von Bergisch Gladbach!

Exklusiv im Zentrum der Stadt feiern, wann Sie möchten und solange Sie möchten: Von Taufen, Konfirmations- und Kommunionen über Geburtstags- und Betriebsfeiern bis hin zu Hochzeiten steht Ihnen das PENTHOUSE für bis zu 100 Personen zur Verfügung.



PENTHOUSE

Ihre Eventlocation mit Aussicht.

Konrad-Adenauer-Platz 7 • 51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 0 22 02 / 24 71 08 • Fax: 0 22 02 / 25 90 99

Internet: www.penthouse-gl.de • E-Mail: info@penthouse-gl.de



Herzlich Willkommen

Wir begrüßen die neuen Mitglieder in unserem Verein und wünschen ihnen allen viel Freude und schöne Stunden bei unseren Wanderungen und Veranstaltungen.

Wir laden euch herzlichst zu unserem Sommerfest Ende Juni ein. Hier könnt ihr in entspannter Atmosphäre viele unserer Vereinsmitglieder kennenlernen.

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren allen unseren Mitgliedern, die einen ganz besonderen Tag feiern dürfen.

Gute Besserung

Wir wünschen allen, die zurzeit aus gesundheitlichen Gründen nicht am Vereinsleben teilnehmen können, gute Besserung und baldige Genesung.

Für immer verlassen

Ein langjähriges Mitglied hat uns für immer verlassen.
Wir werden sein Andenken stets in Ehren halten.



**einfach
gemeinsam e.V.**

Verein für Menschen mit und ohne Behinderungen
und chronischen Erkrankungen

Der Verein „einfach gemeinsam e.V.“ ist ein ganz junger Verein.

Gegründet wurde er am 29.10.2020 von 11 alten „Hasen“, die schon lange im Rheinisch Bergischen Kreis mit der Umsetzung der Inklusion vertraut sind.

Inklusion ist für den Verein nicht nur ein interessantes Wort, sondern ein Auftrag. Menschen, die anders sind, sollen die Möglichkeit haben, ganz natürlich und selbstverständlich in unserer Gesellschaft zu leben.

Der Verein steht für ein freundschaftliches, wertschätzendes und von Respekt und Toleranz getragenen Miteinander aller seiner Mitglieder.

Wenn Sie Interesse haben, sprechen Sie uns an:

info@einfachgemeinsam.gl oder +49 2202 2728467 AB oder +49 176 76813303

Anschrift: 51469 Bergisch Gladbach, Bensberger Str. 180 (Ecke Lerbacher Weg)

Warum trauern wir?

Wenn ein uns nahe stehender Mensch stirbt, wird unsere *Liebe* zu *Trauer*. Diese Trauer ist ebenso wertvoll, wie es zu Lebzeiten die Liebe ist.

Wir sind dafür da, Ihnen die *Zeit*, den *Raum* und die *Begleitung* zu geben, Ihren Abschied genau so gestalten zu können, wie es *Ihren Bedürfnissen* entspricht: Alles kann, nichts muß.

Trauer ist Liebe.



Pütz-Roth Bestattungen und Trauerbegleitung
Bergisch Gladbach, Kürtener Str. 10 (02202) 9 35 80, www.puetz-roth.de

Geschäftsführender Vorstand:		
Postanschrift: Bensberger Str. 180, 51469 Bergisch Gladbach		
1. Vorsitzender Andreas Schultheiß 0160 768 6453 vorstand@wf-bergischesland.de	2. Vorsitzender Manfred Kießig 02202 186 8959 vorsitz2@wf-bergischesland.de	Kassenwart Hans-Willi Schmitz 0178 284 0862 kassenwart@wf-bergischesland.de
Wanderwart Burkhard Schlegel 0163 317 9700 wanderwart@wf-bergischesland.de	Schriftführerin Christine Klein 0178 491 9563 info@wf-bergischesland.de	
Erweiterter Vorstand:		
IT-Administrator Andreas Vresak 0172 7241 3178 andyii@gmx.de	Mitgliederverwaltung Jutta Neumann 0157 5303 0524 mitglieder@wf-bergischesland.de	Pressewartin Christine Klein 0178 491 9563 presse@wf-bergischesland.de
Fachwartin Digitale Medien Irene Greuel 02202 39352 webmaster@wf-bergischesland.de	Wegewart Arndt Rüger 0172 476 6042 wegewart@wf-bergischesland.de	Feste-Team Wolfgang Hoen 02205 899 2936 feste@wf-bergischesland.de
Mentor für Mitglieder u. Gäste Rainer Keller 02202 54630		
Stellvertretungen Erweiterter Vorstand:		
Wanderwart (Wanderstatistik) Udo K. Müller 0173 788 5969 wanderwart@wf-bergischesland.de	Fachwartin für Sponsoren Irene Greuel 02202 39352 sponsoren@wf-bergischesland.de	Fachwartin Digitale Medien Christine Klein 0178 491 9563 webmaster@wf-bergischesland.de
Pressewartin Irene Greuel 02202 39352 presse@wf-bergischesland.de	Mentorin Mitglieder u. Gäste Veronika Dietrich 02204 21027	
noch zu besetzende Funktionen:		Fachwart:in Sponsoren stellv. Kassenwart:in stellv. Schriftführer:in

*Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen
und kenne keinen Kummer,
den man nicht weggehen kann.
(Søren Kierkegaard, dänischer Philosoph)*

Impressum

Herausgeber: Wanderfreunde Bergisches Land e.V.
Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein
Mail: info@wf-bergischesland.de
www.wf-bergischesland.de

Verantwortlich: Andreas Schultheiß (1. Vorsitzender)
Bensberger Str. 180, 51469 Bergisch Gladbach

Bankverbindung: IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12
VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen

Redaktion: Mechthild Ferdinand, Christine Klein, Udo K. Müller,
Burkhard Schlegel

Layout: Burkhard Schlegel

Lektorat: Mechthild Ferdinand, Christine Klein

Anzeigen: Sponsoren-Team

Titelbild : Burkhard Schlegel

Druckerei: Druckerei Eberwein OHG
Auf dem Kummgraben 10, 53343 Wachtberg-Villip

Auflage: 2.000 Exemplare

Inserentenverzeichnis

Name	Seite	Name	Seite	Name	Seite
Apotheke in Kürten	5	Hörstudio zum Bergischen in Odenthal	76	Polito, in BG-Schildgen u. Odenthal	37
Apotheke St. Johannis in BG-Refrath	6	Hotel-Restaurant-Café Wißkirchen	38	Pütz-Roth, Bestellungen in BG	84
Auto Total, Schmutzler & Wohlgemuth	24	Kreissparkasse Köln	2	Schmitz-Catering, Bergisch Gladbach	15
Beauty Edelweiß, Fußpflege	22	Landgasthof Reinhold in Lieberhausen	60	Schuhmacherei + Schlüsseld. Refrath	64
BELKAW, Licht, Kraft- u. Wasserwerke	87	Landhotel Napoleon in Wipperfürth	17	Rewe Tönnies OHG in Odenthal	49
Bensberger + VR Bank + VB Berg	88	Lehmbacher Hof Ristorante in Rösrath	68	Rund ums Glas, K. Dedy, Schlebusch	51
Bücher-Scheune in BG-Schildgen	42	LVR Freilichtmuseum Lindlar	13	Sport 4 You - Intersport in BG	20
Das Bergische Wanderland	8	Malerbetrieb Herbert Ernst GmbH	39	Taverna Kalyva in Bechen	62
EDEKA-Hetzenegger, 3x in BG.	75	Natursteig Sieg, Erlebniswege	4	Treff „einfach gemeinsam e.V.“	83
Gastronomie Bergischer Löwe	58	Optik Wolf, BG-Bensberg	14		
H+L Immobilien Verwaltungs-GmbH	29	Penthouse, Eventlokation in BG	82		

Allen Inserenten, die uns durch ihre Werbung in unserem Programmheft unterstützt haben, danken wir sehr herzlich.



Unsere Mitglieder bitten wir, bei Einkäufen, Reparaturen und Einköhen, die Inserenten verstärkt zu berücksichtigen. Die Werbepartner mit dem VORTEIL-SGV-LOGO gewähren unseren Mitgliedern bei Vorlage ihres SGV-Lichtbildausweises einen Nachlass auf den Rechnungsbetrag. Ausgenommen sind reduzierte Ware und anderslautende Werbeaussagen.

belkaw.de

BELKAW
Im Herzen bergisch

Schnell, verlässlich, bergisch

**WIR SIND IMMER FÜR
SIE DA**

Darauf ist Verlass: Unsere Techniker sind unermüdlich für Sie in der Region im Einsatz – 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche. So sind wir immer schnell zur Stelle und kümmern uns um Ihre sichere Versorgung mit Energie und Wasser. Erfahren Sie mehr über unsere Mitarbeiter aus der Technik: belkaw.de

BELKAW
Im Herzen bergisch.



bensbergerbank.de
volksbank-berg.de
vrbankgl.de

**Was bei uns seit der
Gründung gilt,
gilt heute umso mehr:
Zusammenhalten.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als bergische Banken vor Ort verstehen wir unsere Kunden und Mitglieder besonders gut. Und vor allem in der heutigen Zeit berufen wir uns auf einen unserer wichtigsten Werte: Zusammenhalt. Denn den braucht die Welt für eine bessere Zukunft. Mit kompetenter und ehrlicher Beratung auf Augenhöhe gehen wir einen gemeinsamen Weg mit unseren Kunden, packen es zusammen an und wissen: Morgen kann kommen.

 **Bensberger Bank eG**
Volksbank Berg eG
VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen

