

Veranstaltungen Januar bis Juni 2026



**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
Zeitreise in die Geschichte des Bergischen Landes (LVR)	10
Unsere Umweltseite „Aliens im Bergischen“	12
Titelbild und Fotonachweis	14
Hinweise und Informationen	
Verwendete Abkürzungen im Programmheft	15
Zeitangaben	15
Schwierigkeitsgrade	15
Empfehlung beim Betreten von Wäldern	17
Das Deutsche Wanderabzeichen	17
Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste	19
Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen	21
Informationen zu	
Gesundheitswanderungen	23
Inklusive Wanderungen	24
NEU: Themenreihen ‚Genusswandeln‘ und ‚Sinneswandel‘	25
Nordic Walking – fit und entspannt in der Natur	26
Regelmäßige Veranstaltungen mit Terminen	
Kegeln und Klönen	27
Nordic Walking-Treffs Bensberg und Schildgen	28
Unsere Veranstaltungsangebote im	
Januar	29
Februar	33
März	39
Terminübersicht unserer Veranstaltungen	41
Veranstaltungsleiter	44
Unsere Veranstaltungsangebote im	
April	48
Mai	56
Juni	65
Neuerungen in komoot	70
Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft	73
Vorankündigung für Veranstaltung 2. Halbjahr 2026	75
Herzlich Willkommen - neue Mitglieder	75
Herzlichen Glückwunsch	75
Gute Besserung	75
Wanderbericht 2025 nach Sonthofen-Altstätten	79
Geschäftsführender Vorstand	81
Erweiterter Vorstand	81
Impressum	82
Inserenten-Verzeichnis	82

www.naturregion-sieg.de



Erlebniswege Sieg – pures Entdeckervergnügen!

28 Rundwege verbinden die
kulturellen und landschaftlichen
Schätze der Region.



**Erlebniswege
Sieg**

Grußwort unseres ersten Vorsitzenden

Liebe Wanderfreundinnen, Wanderfreunde, Gäste und Förderer,

ein neues Wanderjahr liegt vor uns – und damit wieder viele Gelegenheiten, gemeinsam unterwegs zu sein und die Natur zu genießen. Mit dem Programm für das erste Halbjahr 2026 laden wir euch herzlich ein, aktiv dabei zu sein!

Unsere Gemeinschaft lebt davon, dass sich viele engagieren: sei es als Wanderführer/-innen, in der Organisation oder einfach durch eure Teilnahme. Dafür sagen wir ein herzliches Dankeschön!

Besonders erfreulich ist, dass sich unser Angebot stetig weiterentwickelt. Die **Online-Anmeldung über unsere Homepage** und die damit verbundene Nutzung des **Vereinsmanagers** haben sich inzwischen gut eingespielt und erleichtern uns allen die Planung erheblich. Ein besonderer Dank gilt allen, die diese Neuerungen mittragen und unterstützen.

Auch das Thema **Nordic Walking** bleibt ein wichtiger Baustein in unserem Programm. Wir freuen uns, dass dieses Angebot weiterwächst – und vielleicht lassen sich noch weitere begeistern, selbst aktiv zu werden.

Freut euch auf abwechslungsreiche Wanderungen, spannende Ziele und viele schöne Stunden in netter Gesellschaft.

In diesem Sinne wünschen wir euch viel Freude beim Schmökern, Planen und natürlich beim Mitwandern!

Beachtet bitte unsere tagesaktuellen Änderungen oder Ergänzungen zu Wanderungen) auf <https://wf-bergischesland.de/wanderungen> oder abonniert unseren WhatsApp-Kanal <https://tinyurl.com/WFBL-WhatsApp>.

Mit herzlichem Gruß euer Vorsitzender Andreas Schultheiß



WhatsApp-Kanal der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Bitte abonniert unseren neuen WhatsApp-Kanal, dann landen aktuelle Informationen (Termine, Programmänderungen...) aus unserem Verein direkt auf eurem Handy (findet ihr in WhatsApp neben Chats in Aktuelles). Die Handhabung ist einfach, kostenlos und datenschutzkonform, da die Telefonnummer des Abonnenten nicht sichtbar ist. Entweder ihr nutzt mit dem Handy den nebenstehenden QR-Code für das Abo oder ihr gebt in die Adresszeile eures Internet-Browsers <https://tinyurl.com/WFBL-WhatsApp> ein.





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

Wir bitten um rege Teilnahme – auch der neuen Mitglieder

Sonntag, 11.01.2026,

„Glühwein & Schmalzbrote“

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

Samstag, 14.03.2026, 15:00 Uhr

Mitgliederversammlung

Bürgerzentrum Schildgen, Am Schild 31

Einlass und Anmeldung ab 14:30 Uhr. Die Tagesordnung wird mit der Einladung bekannt gegeben.

Samstag, 27.06.2026, 15:00 Uhr

Sommerfest

Odenthal, Katholische öffentliche Bücherei, Dorfstr. 4

Bei Kaffee und Kuchen, Wasser, Bier und Wein, lasst uns alle fröhlich sein...

Sonntag, 29.11.2026, 15:00 Uhr

Adventfeier der Wanderfreunde Bergisches Land

Bürgerzentrum im Herzogenhof, Odenthal, Altenberger-Dom-Str. 36

Kaffee/Tee, Kuchen, Plätzchen ...

Hinweis

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

Das Bergische

Wir machen
den Weg frei.

© Dominik Keltz

© Holger Häge für „Das Bergische“

© Dominik Keltz

© Holger Häge für „Das Bergische“

BERGISCHE WANDERWOCHEN



Sa., 25.4. bis
So., 10.5.2026

www.bergische-wanderwochen.de



Partner der Wanderwochen:



Biersberger Bank eG
Volksbank Berg eG
Volksbank Oberberg eG
VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen



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

Zeitreise in die Geschichte des Bergischen Landes

Ein Ausflug in das LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Bevor man ihn sieht, hört man ihn schon: den rhythmischen Klang des Schmiedehammers. Folgt man dem Klopfen, steht man wenig später in einer offenen Schmiede, in der die Funken sprühen und Eisen gebogen wird - ein direkter Einblick in handwerkliche Arbeit und den Alltag vergangener Zeiten.



Mitten im Bergischen Land, 30 km östlich von Köln präsentiert das LVR-Freilichtmuseum Lindlar das Alltagsleben der letzten 300 Jahre. Mit 40 historischen Gebäuden, lebendiger Kulturlandschaft und alten Handwerken erwartet die Besuchenden eine Zeitreise in die oft anspruchsvolle Lebens- und Arbeitswelt im Bergischen.



Die verschiedenen Gebäudegruppen laden zum Entdecken, Mitmachen und Fragenstellen ein. Die Gebäude stammen aus unterschiedlichen Regionen und Zeitabschnitten, wurden originalgetreu umgesetzt und mit großem handwerklichem Geschick wieder aufgebaut. Vom Webstuhl bis zur Feldhacke, jedes Objekt erzählt eine Geschichte, die wissenschaftlich fundiert aufgearbeitet und dokumentiert wurde. Die Spuren der Nutzung, authentische Mö-

bel und Alltagsgegenstände machen Zeitgeschichte greifbar und erfahrbar. Spannende Mitmachaktionen, Veranstaltungen und Ausstellungen machen das LVR-Freilichtmuseum Lindlar zu einem besonderen Erlebnisort. Durch neue historische Gebäude und aktuelle Forschung wird das Museum fortlaufend erweitert.

Neben den historischen Gebäuden sind auch Feld und Flur Teil des Museums. Besuchende spazieren hier durch eine Landschaft, wie sie im Bergischen Land um 1900 vorzufinden war und die es



heute nirgendwo mehr gibt. Streuobstwiesen, Gemüsegärten und Äcker liegen dicht beieinander und lassen das Museumsgelände wie einen bunten Flickenteppich aussehen. Gerade diese Kleinteiligkeit erzeugt eine ökologische Vielfalt, die mit der Zusammenlegung der landwirtschaftlichen Flächen in den 1960er Jahren verschwunden ist. Heute kehren seltene Vogel- und Insektenarten in das Museumsgelände zurück. Auch historische Nutztierassen werden im Museum gehalten und vom Aussterben bedrohte Pflanzenarten kultiviert. Gerade diese ökologischen Zusammenhänge sind wesentlich für das Ausstellungskonzept des Museums und werden bei Rundgängen und Seminaren anschaulich vermittelt.

Das Museum ist ganzjährig geöffnet. Vom 6. Januar bis zum 28. Februar kann es an den Wochenenden besucht werden. Ab März ist es wieder regulär von Dienstag bis Sonntag geöffnet.

Auch im Frühjahr 2026 bietet das LVR-Freilichtmuseum Lindlar wieder ein abwechslungsreiches Programm mit den Veranstaltungen Tierkinder und Bergischer Schäfertag, dem Gartenmarkt und PS & Pedale. Alle Informationen zu Führungen, Veranstaltungen und Anfahrt sind auf der Website unter: www.freilichtmuseum-lindlar.lvr.de abrufbar.

Von März bis Oktober finden täglich wechselnde Handwerksvorführungen statt. Wer sich für Alltagsgeschichte, Baukultur und regionale Vielfalt interessiert, findet hier ein lohnendes Ausflugsziel.



LVR-Freilichtmuseum
Lindlar

LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Ihr Ausflugsziel im Bergischen Land

Besondere Veranstaltungen 2025:

13.07.	PS & Pedale
30./31.08.	Bauernmarkt
05.10.	Obstwiesenfest
19.10.	Kartoffelfest
14.12.	Advent im Museum

www.freilichtmuseum-lindlar.lvr.de



Qualität für Menschen



Freier Eintritt
für Kinder unter
18 Jahren

„Aliens im Bergischen“

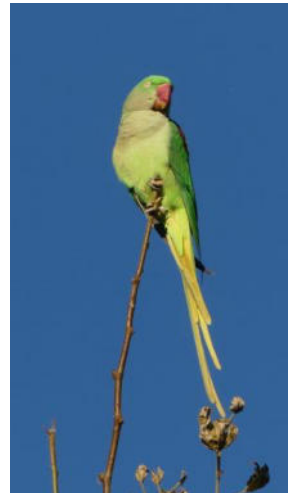
Burkhard Schlegel, Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Aliens, übersetzt „außerirdische Arten“, im Bergischen? Die Überschrift ist zugegebenermaßen reißerisch, aber laut Europäischer Union sind „gebietsfremde Arten“ bei uns im Bergischen Land anwesend und nicht nur das, sie sind zum Teil auch noch invasiv (EU-Richtlinie Nr. 1143/2014, invasive alien species, IAS), das heißt, sie breiten sich schnell aus und schaden unseren heimischen Pflanzen und Tieren.

Die EU hat Regeln aufgestellt, um schädliche gebietsfremde Arten daran zu hindern, bei uns Fuß zu fassen. Es gibt eine Liste, auf der problematische Arten stehen. Der Handel mit diesen Arten wird kontrolliert, und die Länder müssen Maßnahmen ergreifen, um ihre Verbreitung einzudämmen.

In den letzten Jahren sind viele neue Arten ins Bergische gebracht worden. Das liegt unter anderem daran, dass wir viel reisen und global Handel treiben. Der Klimawandel gibt wärmeliebenden Pflanzen und Tieren Chancen sich bei uns anzusiedeln und zu wachsen. Zusätzlich nutzen wir Land, oder verschmutzen Wasser, was heimische Arten in ihrem Lebensraum bedrängt und Platz für gebietsfremde Arten schafft.

In Nordrhein-Westfalen gibt es viele neue Pflanzenarten, die nach 1492 durch den Menschen eingeführt wurden. Ihre Zahl ist von 190 im Jahr 1988 auf 237 im Jahr 2020 gestiegen. Bei Tieren schätzt man, dass es etwa 35.550 heimische Arten gibt, wovon rund 200 gebietsfremd sind. Durch den Klimawandel gibt es immer mehr Berichte über Tiere, die die wärmeren Temperaturen in unseren Breiten mögen, hier überwintern und sich vermehren. Auch Tiere, die normalerweise weiter südlich leben, wie die Nosferatu-Spinne oder der Halsbandsittich (s. Bild), können in der Nähe von Städten überleben. Wenn es wärmer wird, breiten sie sich von dort in die Natur aus. Nutrias, die in kalten Wintern oft Erfrierungen an Schwänzen und Pfoten haben, konnten sich wegen der milden Winter stark vermehren und sind nun auch im Bergland zu finden.



In ihrer neuen Umgebung kämpfen gebietsfremde Arten oft mit unseren heimischen Arten um Lebensraum und Ressourcen. Das kann dazu führen, dass heimische Arten zurückgehen oder sogar aussterben. Ein Beispiel dafür ist der Nordamerikanische Ochsenfrosch, der es einfach hat, sich hier auszubreiten, weil er keine natürlichen Feinde hat. Die Robinie, die aus Amerika kommt, verbessert zwar den Boden, aber sie schädigt auch wertvolle Trockenlebensräume, die viele

verschiedene Pflanzen und Tiere zum Überleben brauchen. Es gibt auch Arten, die Krankheiten übertragen, die für einheimische Tiere gefährlich sind. Zum Beispiel bringt der Amerikanische Flusskreb (s. Bild) die Krebspest mit, die den heimischen Edelkreb in Europa bedroht und ihn fast zum Aussterben bringt. Außerdem kann es passieren, dass sich neue Arten mit den einheimischen Arten mischen und dadurch die Vielfalt der heimischen Arten verringern, was im schlimmsten Fall dazu führen kann, dass einige Arten ganz aussterben.



In Nordrhein-Westfalen gibt es einige Pflanzen, die Probleme machen. Dazu gehören die Herkulesstaude, der Sachalin-Knöterich, der Bastard-Knöterich, der Japan-Knöterich, das Indische Springkraut und die Späte Traubenkirsche. Diese Pflanzen wachsen oft in großen Mengen und verändern die Natur um sie herum.

Außerdem gibt es andere Pflanzen, die sich gerade erst in Nordrhein-Westfalen ausbreiten. Dazu zählen der Götterbaum, der Große Wassernabel, einige Heusenkräuter und die Robinie. Diese Arten sind in anderen Ländern schon problematisch und könnten auch hier negative Auswirkungen haben. Der Klimawandel hilft ihnen, sich schneller zu verbreiten. Deshalb müssen wir bei diesen Pflanzen schnell handeln.

Es gibt auch Arten, die gesundheitliche oder wirtschaftliche Risiken bergen, wie die Beifuß-Ambrosia und bei manchen Arten wie z.B. Douglasie, Halsbandsittich oder Riesen-Weberknecht wissen wir noch nicht sicher, wie sie sich auf unsere Umwelt auswirken. Hier müssen wir genau beobachten, was passiert.

Um mit der wachsenden Zahl dieser gebietsfremden Arten umzugehen, müssen wir priorisieren. Dazu schauen wir uns an, wie schädlich diese Arten an anderen Orten sind und wie schnell sie sich verbreiten.

1. *Prävention und Früherkennung:* Wir müssen verhindern, dass neue Arten, die hier nicht vorkommen, zu uns kommen.
2. *Früherkennung und schnelle Bekämpfung:* Wenn eine neue Art auftaucht, müssen wir sie schnell beseitigen, bevor sie sich ausbreitet.
3. *Kontrolle:* Wenn eine Art schon weit verbreitet ist, sollten wir versuchen, ihre Ausbreitung zu stoppen.

Einige Arten haben sich stark in unseren Gewässern ausgebreitet, und Bekämpfungsmaßnahmen sind dort schwierig. In solchen Fällen sollten wir die heimischen Arten unterstützen und uns auf vorbeugende Maßnahmen konzentrieren, um unsere Natur zu schützen.

Titelbild des Programmhefts und Fotonachweis

Alle Fotos zum Titelbild unter dem Motto „Aliens im Bergischen“ und dem gleichnamigen Artikel über wikimedia commons:

- CC BY-SA 4.0: Drüsiges Springkraut, von Rosa-Maria Rinkl
- CC BY-SA 3.0: Kanadagänse von King of Hearts,
- CC BY-SA 3.0: Waschbär von Svdmolen
- CC0 1.0: Japanischer Knöterich von W.carter
- CC BY-SA 4.0: Halsbandsittich von Fyrtaarn,
- CC BY-SA 4.0: Amerikanischer Flusskrebs von Andreas Eichler

Weitere Fotos im Heft wurden von den Vereinsmitgliedern Liesel Burkard und Burkhard Schlegel zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.

Die Natur ist die große Ruhe gegenüber unserer Beweglichkeit. Darum wird sie der Mensch immer mehr lieben, je feiner und beweglicher er werden wird. Sie gibt ihm die großen Züge, die weiten Perspektiven und zugleich das Bild einer bei aller unermüdlichen Entwicklung erhabenen Gelassenheit.

Christian Morgenstern



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

Hinweise und Informationen

Verwendete Abkürzungen im Programmheft

AB/MB	=	Anrufbeantworter/Mobilbox
HS	=	Haltestelle
P	=	Parkplatz Treffpunkt für Rad- / Wanderungen und sonstige Aktivitäten
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 ggf. einschließlich Zwischeneinkehr ohne Schlusseinkehr, ohne An-/Abreise

Wanderarten

	Wanderung		Fahrradtour		Themenwanderung		Veranstaltung
	Gesundheitswanderung		Nordic Walking		Inklusionswanderung		

Schwierigkeitsgrade

Wanderungen, Fahrrad-Touren und Nordic Walking-Touren werden i. d. R. mit ihren Schwierigkeitsgraden angegeben. Diese werden vom jeweiligen Wanderführer festgelegt und erlauben eine ungefähre Einschätzung, wie sportlich und ausdauernd man sein sollte, um daran teilzunehmen. Dabei orientiert sich der Schwierigkeitsgrad an den Werten für Strecke und Höhenmeter in der folgenden Tabelle. Die Symbole der Wanderarten sind im Programmheft in den entsprechenden Farben eingefärbt.

Wanderart	leicht	moderat	sportlich
Wandern (alle Arten)	bis 7 km Strecke und bis 100 Höhenmeter	7 – 15 km Strecke oder 100 – 300 Höhenmeter	mehr als 15 km Strecke oder mehr als 300 Höhenmeter
Fahrradtour	bis 15 km Strecke und bis 300 Höhenmeter	15 – 60 km Strecke oder 300 – 500 Höhenmeter	mehr als 60 km Strecke oder mehr als 500 Höhenmeter
Nordic Walking	bis 3 km Strecke	bis 6 km Strecke	ab 6 km Strecke

— 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 Wanderfreunde,

das Bundeswaldgesetz § 14, das Landesforstgesetz NRW § 2 sowie das Landesschutzgesetz 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.



Teilnahmen an unseren Wanderungen werden für unsere Mitglieder automatisch registriert, Gäste nutzen bitte den Vordruck „Meine Outdooraktivitäten“ (Download auf <https://wf-bergischesland.de/allgemeines>). 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.

Hast du mindestens 200 km im Jahr erreicht, gibst du als Gast den ausgefüllten Vordruck „Meine Outdooraktivitäten“ zum Jahresende bei einem/einer Wanderführer ab. Der Vordruck „Meine Outdooraktivitäten“ kann unterschrieben, wenn gewünscht, für deine Weiterleitung an deine Krankenkasse zurückgegeben werden; Mitglieder brauchen nichts weiter zu unternehmen.

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.



...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 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 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 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.
- Melde dich über **www.wf-bergischesland.de/wanderungen** verbindlich bevorzugt online an (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 Radtour 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 der 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: Probiere 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.



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

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 **stets an einem Mittwoch** statt. 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

Informationen zu inklusiven Wanderungen



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

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

Somit sind Beeinträchtigungen 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 Beeinträchtigungen 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



NEU: Themenreihen ‚Genusswandeln‘ und ‚Sinneswandel‘

Neue Themenwanderungen bei den Wanderfreunden Bergisches Land e.V. (Burkhard Schlegel)

Nach der erfolgreich etablierten Reihe von Wanderungen zum Thema Nachhaltigkeit und den damit verbundenen Besuchen von regionalen Land- und Forstwirtschaftsbetrieben starten im Jahr 2026 Wanderungen zum Thema Genusswandern und Sinneswandel. Doch was steckt dahinter?

Der Wortteil „wandel“ im Titel der Themenreihen ist eine Ableitung des Althochdeutschen Verbs wantalōn („sich hin und her wenden, sich abgeben“) bzw. wantōn („wenden“). Die Bedeutung entwickelte sich von „wenden“, „hin und her gehen“ oder „umhergehen“ hin zu „sich ändern“, „verändern“ oder „umformen“. Das trifft die Intention unserer Wanderungen gut, denn wir werden umhergehen und etwas wird sich in uns durch die Eindrücke und den Austausch miteinander verändern.

Genusswandeln

Unter diesem Thema werden Wanderungen angeboten, in denen auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Wert werden auf kurze, leicht zu bezwingende Strecken mit wenigen Höhenmetern und netten Einkehrmöglichkeiten gelegt. So kann sich Genuss beim Wandern und bei der Einkehr einstellen. Schau dir doch mal im Programm die Veranstaltung am 25.01.2026 „Winter in den Bruchwäldern unserer Heimat“ an. Wir erkunden gemeinsam ein Stück winterliche Natur im flachen Terrain und anschließend wärmen wir uns in einem italienischen Restaurant.



Sinneswandel

Kunst bereichert unsere Kulturen schon seit Jahrtausenden und erreicht unsere Sinne auf vielfältige Weise. Unsere Sinne werden angeregt – die Eindrücke, wie z.B. die Emotionen, werden gespeichert, führen zu Erkenntnisgewinn, und wandeln unser Denken. Wir wandeln unter der Überschrift „Sinneswandel“ zu Orten, an denen Kunst gezeigt wird. Das können u.a. Museen, Skulpturenparks oder architektonische Sehenswürdigkeiten sein – unsere Region beherbergt reichhaltige Kunstschätze. Starten werde ich am 07.04.2026 mit einer Wanderung zum Schloss Morsbroich, das sowohl auf dem Gelände als auch im Gebäude spannende Ausstellungsgegenstände bietet.



Achte auf das Symbol Themenwanderung in unserem Programm:



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 deinen 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 Hans Jürgen Weber (Telefon: 02202 50219) 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: Bensberg, Broichen 1

Gruppe 1 - Jeden Montag ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis max. 10:30 Uhr

Leitung: Burkhard Schlegel, Telefon: 0155 6161 0901

Gruppe 2 - Jeden Montag ca. 7 km

Dauer: 14:00 bis 15:15 Uhr

Leitung: Annemie Schmutzler, Telefon: 02204 51415

Gruppe 3a - Jeden Mittwoch ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

Leitung: Annemie Schmutzler, Telefon: 02204 51415

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

Dauer: 09:30 bis max. 11:00 Uhr

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

Gruppe 4 - Jeden Freitag ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

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

Treffpunkt: Schildgen (Heidgen), Parkplatz Dünnwalder Mühlenweg

Gruppe 5 - Jeden Dienstag ca. 7 km

Dauer: 1. April bis 25. Oktober, 17:00 bis 18:30 Uhr

Dauer: 26. Oktober bis 28. März, 15:00 bis 16:30 Uhr

Leitung: Jürgen Albrecht, Telefon: 0157 8834 5295

Gruppe 6 - Jeden Donnerstag ca. 7 km

Dauer: 15:00 bis 16:30 Uhr

Leitung: Christine Goedert, Telefon: 0171 730 8844

Nordic Walking Einsteigerkurs

Um auch Neulingen einen Einstieg in das Nordic Walking zu ermöglichen, bieten wir bei Bedarf einen umfassenden Kurs an.

Bedarf bitte bei Burkhard Schlegel Telefon, 0155 6161 0901, melden.

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

Do, 01.01.2026



Neujahrstag

Do, 01.01.2026

Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch, Freitag in Bensberg, jeden Dienstag, Donnerstag in Schildgen (s. S. 28).

Fr, 09.01.2026



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 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“
- Anmeldung: am Do 08.01.2026 15:00 - 20:00 per Telefon
- Tourenhandy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

So, 11.01.2026



Strecke: ~ 9km

↗ 120m ↘ 120m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbrote

Es gibt nach der Wanderung im Haus der Vereine Butterplatz, Schmalzbrote, Glühwein, Kaffee und Mineralwasser.

Das Schmalzbrotesen hat eine lange Tradition in unserem Verein, die wir mit Freude weiterpflegen wollen. Eingeführt wurde das Schmalzbrotesen vor langer Zeit vom Ehepaar Schmutzler und viele Jahre von Norbert und Vroni Dietrich mit großem Engagement weitergeführt.

Wanderführer/-in:

Irmgard Schaar

- Treffpunkt 1: 11:00 Bergisch Gladbach, Haus der Vereine im Milchborntal, Hardtweg 42
- Treffpunkt 2: 14:15 alle, die nicht mitlaufen möchten, Bergisch Gladbach, Haus der Vereine im Milchborntal, Hardtweg 42
- Anfahrt: Bus 400, Bergisch Gladbach, Haltestelle Milchborntal

- Anmeldung: verbindlich vom 06.-09.01.2026 bis 19:00 bei Ingrid Sienz
per Telefon: 02202 54 588
- Kosten: 10,00 € / Person, zu zahlen am Tag der Veranstaltung
- Sonstiges: Infos und Organisation Vroni Dietrich, Irmgard Schaar,
Wolfgang Hoen und Ingrid Sienz * Telefon: 02202 54588
- Tourenhandy: 0173 861 9382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Sa, 17.01.2026



Strecke: ~ 15km
 ↗ 180m ↘ 180m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

Mit den Jahreszeiten durch grüne Herzen unserer Stadt

Rundwanderung mit Nordic Walking-Stöcken ab Bergisch Gladbach Zanders-Areal.

Von dort walken wir durch das grüne Herz unserer Stadt – Igeler Hof, vorbei am Alten Freibad, hoch zum Naturfreundehaus und zurück durch die Gartensiedlung Gronauer Wald. Die Wanderung wird entsprechend den Jahreszeiten 4 mal angeboten. Wetterbedingt kann sowohl die Route als auch das Tempo leicht variieren.

Wanderführer/-in:

Christine Goedert

- Treffpunkt: 10:00 Bergisch Gladbach, An der Gohrsmühle 35,
Pförtnerhäuschen Zanders-Areal
- Anmeldung: bis 15.01.2026 20:00 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0171 730 8844 * Mail: christine.goedert@gmx.de
- Sonstiges: Da auch asphaltierte Stücke gelaufen werden, sollten die
Pads der Walkingstöcke mitgebracht werden. Getränke und
Imbiss mitnehmen, eventuell hat das Naturfreundehaus
offen und wir können dort eine Rast einschieben.
Schlusseinkehr optional
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

So, 18.01.2026



Strecke: ~ 16km
 ↗ 270m ↘ 270m
 Gehzeit: ~ 5 Std.

Wipperfürther Kirchdörfer

Rundwanderung ab Wipperfürth.

Auf überwiegend Wald- und landwirtschaftlich genutzten Wegen steuern wir die hübschen Kichdörfer Agathaberg, Thier und Eichholz an.

Wanderführer/-in:

Franz Fell

- Treffpunkt 1: 09:05 Bergisch Gladbach Busbahnhof, Bussteig 8, Abfahrt
09:17 Uhr mit Linie 426
- Treffpunkt 2: 10:10 Wipperfürth Busbahnhof
- Anmeldung: bis 16.01.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online
- Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de

- Sonstiges: Getränk und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional, Rückfahrt ab Wipperfürth Busbahnhof um XX:19 Uhr.
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Do, 22.01.2026



Strecke: ~ 8km

↗ 160m ↘ 160m

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, Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
- Anmeldung: bis 21.01.2026 per Handy / AB oder Mail
- Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.



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!

So, 25.01.2026



Strecke: ~ 7km
↗ 30m ↘ 30m
Gehzeit: ~ 2 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 11:00 Bergisch Gladbach-Paffrath Kombibad
- Anmeldung: bis 22.01.2026 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Schlusseinkehr zur Mittagszeit im Restaurant Rossini
- Gesamtzeit: ~ 2 Std.

Genusswandeln: Winter in heimatischen Bruchwäldern

Kurze Rundwanderung ab Kombibad Paffrath.

Es geht durch das winterliche Naturschutzgebiet des Thielenbruchs und vorbei am Mutzbach durch den Diepeschrather Wald. Nach der leichten Wanderung können wir uns im Restaurant Rossini genussvoll aufwärmen.

Burkhard Schlegel

Do, 29.01.2026



Strecke: ~ 13km
↗ 230m ↘ 230m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 10:00 Odenthal, Wanderparkplatz Reisegarten Schöllerhof
- Anmeldung: bis 27.01.2026 19:00 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Auf der Schwarzpulverroute zur Dhünntalsperre

Rundwanderung ab Reisegarten Schöllerhof.

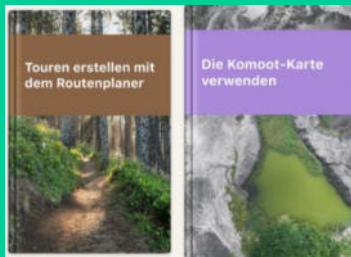
Entlang der malerischen Dhünn wandern wir über die spannende Schwarzpulverroute und durch das geheimnisvolle Linnefetal zur beeindruckenden Staumauer der Dhünntalsperre. Dort erwartet uns ein kurzer Stopp für die beeindruckende Aqualon-Ausstellung. Anschließend geht es über die Staumauer und Groß Grimmburg zurück zum Schöllerhof.

Jürgen Albrecht



komoot-Schulung für Wanderführer und Mitglieder der WFBL

Im August/September 2025 haben rund 30 Teilnehmer/-innen in einem jeweils 5-stündigen Workshop gelernt, wie eine Vorwanderung mit komoot geplant wird, um damit sicher zu navigieren. Dabei lernten sie auch, die Wandervorschläge von komoot bzw. anderen Anbietenden zu nutzen und an eigene Anforderungen anzupassen. Im Juli wird es erneut eine Schulung geben.



FEBRUAR

So, 01.02.2026
Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch, Freitag in Bensberg, jeden Dienstag, Donnerstag in Schildgen (s. S. 28).

Mi, 04.02.2026



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

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Gesundheitswandern im Lerbacher Wald

Leichte Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Heidkamp. Wir gehen auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Beweglichkeitsübungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Burkhard Schlegel

14:00 Bergisch Gladbach-Heidkamp
Parkplatz/Bushaltestelle Kreishaus
bis 03.02.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!
2 Std.

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

Mi, 04.02.2026



Strecke: ~ 17km
↗ 420m ↘ 460m
Gehzeit: ~ 6 Std.

Bergischer Panoramasteig, Etappe 3 von Wermelskirchen-Dhünn nach Bechen

Streckenwanderung von Wermelskirchen-Dhünn entlang der Kleinen Dhünn über zwei Vorsperren-Dämme zur Großen Dhünntalsperre, der mit 81 Millionen Kubikmeter zweitgrößten Trinkwassertalsperre Deutschlands. Entlang der durch eine breite Schutzzone gesicherten Trinkwassertalsperre führt uns der Weg zum Eselsdorf Bechen.

Wanderführer/-in:

Franz Fell

- Treffpunkt 1: 09:00 Bergisch Gladbach Busbahnhof, Bussteig 5
- Treffpunkt 2: 10:41 Wermelskirchen-Dhünn, Bushaltestelle Ortsmitte
- Anmeldung: bis 02.02.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online
- Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional
- Rückfahrt: ab Bechen Buslinie 427 alle 20 Minuten, z.B. XX:00.
- Gesamtzeit: ~ 7 Std.

Fr, 06.02.2026



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 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“
- Anmeldung: am Do 05.02.2026, 15:00 - 20:00 per Telefon
- Tourenhandy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Sa, 07.02.2026



Strecke: ~ 15km
↗ 155m ↘ 155m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Durch das Naafbachtal

Sportliche Rundwanderung um Wahlscheid.
Von Wahlscheid wandern wir teils auf breiten Waldwegen und schmalen Pfaden durch das Naturschutzgebiet Naafbachtal und zurück nach Wahlscheid.
Wir wandern im zügigen Tempo von 4,5 km/h.

Wanderführer/-in:

Renate Buchwald-Rzezonka

- Treffpunkt: 10:20 Parkplatz Wahlscheid Kirche
- Anmeldung: bis 06.02.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0163 966 6061 * Mail: etaner.b@web.de

- Sonstiges: Bitte Getränk und Imbiss mitnehmen
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

So, 08.02.2026



Strecke: ~ 9km
 ↗ 30m ↘ 30m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

Genusswandeln: 3 Bäche im Winter

Kurze Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Schildgen
 Es geht vorbei an den drei Bächen Nittumer Bach, Hoppersheider Bach und Katterbach durch den winterlichen Diepeschrather Wald. Am Ende können wir uns bei Kaffee und Kuchen wieder aufwärmen.

Wanderführer/-in:

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt: 12:00 Bergisch Gladbach-Schildgen, Parkpl. Am Schild 31
- Anmeldung: bis 06.02.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Schlusseinkehr zur Kaffeezeit im Café Pieper
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Do, 12.02.2026



Weiberfastnacht

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

So, 15.02.2026



Karnevalsumzug in Bergisch Gladbach

D'r Zoch kütt: Jetzt jon mer op et Janze – Mer losse de Poppe danze

Mo, 16.02.2026



Strecke: ~ 11km

↗ 50m ↘ 50m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

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.

• Treffpunkt:

Manfred Kießig

11:00 Bergisch Gladbach-Heidkamp,
Parkplatz/Bushaltestelle Kreishaus

• Anmeldung:

bis 15.02.2025, 20:00 Telefon, Mail oder online

• 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.

Mi, 18.02.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 1,5 Std.

Wanderführer/-in:

Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden

Leichte Rundwanderung ab Köln-Brück.

Auf dem Programm steht das Thema Waldbaden, 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.

• Treffpunkt:

Bettina van Fürden

10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße

• Anmeldung:

bis 17.02.2026, 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online

• Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

• Telefon:

0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

• Gesamtzeit:

2 Std.

*Der Poet versteht die Natur besser
wie der wissenschaftliche Kopf.*

Novalis

Do, 19.02.2026



Strecke: ~ 9km
↗ 160m ↘ 160m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 13:00 Odenthal Bushaltestelle Schulzentrum
- Anmeldung: bis 18.02.2026 per Handy/ AB oder Mail
- Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Von Odenthal ins untere Scherfbachtal

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

Heinz-Dieter Zahr

So, 22.02.2026



Strecke: ~ 12km
↗ 230m ↘ 230m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1: 09:30 Bergisch Gladbach Parkplatz Schnabelsmühle
- Treffpunkt 2: 10:00 Odenthal-Altenberg Parkplatz Rösberg (vor dem Restaurant Wißkirchen)
- Anmeldung: bis 20.02.2026, 20:00 bei Ingrid Sienz
- Telefon: 02202 54588
- Tourenhandy: 0173 861 9382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de
- Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Auf dem idyllischen Klosterlandschaftsweg unterwegs

Rundwanderung ab Altenberg

Der idyllische Klosterlandschaftsweg führt uns ab Altenberg vorbei am Kochshof, entlang des Eifgenbachs und der Dhünn. Auf diesem Weg erfahren wir einiges über das Leben der Zisterzienser-Mönche und über die typischen Elemente ihrer Klosterlandschaft.

Irmgard Schaar, Ingrid Sienz

Do, 26.02.2026



Strecke: ~ 11km
↗ 50m ↘ 50m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1: 09:10 BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof, Steinstr.
- Treffpunkt 2: 10:10 Heideportal Gut Leidenhausen

Ins Naturerbe nördliche Wahner Heide

Rundwanderung ab Gut Leidenhausen

Wir wandern vom Heideportal zum Kurtenwaldbach und zum Pionierbecken 3. Wir gehen weiter durch ein wunderbares Naturparadies und schließlich vom Pionierübungsbecken 1 zurück zum Gut Leidenhausen.

Jochen Schmidt

- ÖPNV: 09:23 Bus 423, an 10:00 Porz, Gut Leidenhausen
- Anmeldung: bis 25.02.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de
- Kosten: ~ 6 € / Person ÖPNV (Kostenaufteilung)
- Sonstiges: Bitte Getränke mitnehmen und ggf. Imbiss, Einkehr Café im Gut Leidenhausen
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

*Glücklich der Mensch, der Bäume liebt,
besonders die großen, freien, die wild
wachsen, und die unabhängig geblie-
ben sind von der Fürsorge der Men-
schen. Alles Lebendige reagiert auf
Sympathie und Antipathie. Glücklich,
wer eine lebendig starke und ernste
Liebe zu den wilden Bäumen und Vö-
geln und Tieren faßt.*

Prentice Mulford



Neuer Glang-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
17:00-21:00 Uhr
Mi - Do
Ruhetag
Fr - So
12:00-20:00 Uhr

Genuss-Werkstatt
Lieberhausen
Kirchplatz 2
51647 Gummersbach
Tel.: 02354- 5273
hotelreinhold1@aol.com

MÄRZ

So, 01.03.2026 Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch, Freitag in Bensberg, jeden Dienstag, Donnerstag in Schildgen (s. S. 28).

Di, 03.03.2026



Strecke: ~ 15km
↗ 250m ↘ 250m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Mühlenweg in Kürten

Rundwanderung ab Kürten.

Erlebe eine faszinierende Zeitreise in die Geschichte der Mühlen! Unsere Wanderung auf dem Bergischen Streifzug #7 führt dich durch die malerischen Wälder und Wiesen oberhalb der Kürtener Sülz bis ins charmante Dörfchen Delling. Dort folgen wir dem idyllischen Olpebach zu den historischen Mühlen, der Schultheismühle und der Olper Mühle. Über die malerische Hommermühle kehren wir schließlich nach Kürten und zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Wanderführer/-in:

Jürgen Albrecht

- Treffpunkt 1: 10:15, Parkplatz Kombibad Paffrath
- Treffpunkt 2: 11:00, Parkplatz Broch 15 (ehem. Splash), 51515 Kürten
- Anmeldung: bis 01.03.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de
- Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Mi, 04.03.2026



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

Gesundheitswandern im Lerbacher Wald

Leichte Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Heidkamp.

Wir gehen auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Beweglichkeitsübungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Wanderführer/-in:

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt: 16:00 Bergisch Gladbach-Heidkamp
Parkplatz/Bushaltestelle Kreishaus
- Anmeldung: bis 03.03.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sg@schlegel-info.de
- Sonstiges: Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!
- Gesamtzeit: 2 Std.

Fr, 06.03.2026



Strecke: ~ 7km

↗ 150m ↘ 150m

Gehzeit: ~ 2 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Tourenhandy:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

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.

Hans-Dieter Lanfer

15:05 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“

am Do 05.03.2026, 15:00 - 20:00 per Telefon

0176 9900 0206 (mit Mobilbox)

Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.

~ 3 Std.

So, 08.03.2026



Strecke: ~ 10km

↗ 200m ↘ 200m

Gehzeit: ~ 2,5 Std

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1:
- Treffpunkt 2:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Romantische Täler und grandiose Ausblicke

Rundwanderung ab Herkenrath.

Es geht durch romantische Siefen und hinauf auf Bergisch Gladbachs höchsten Punkt mit einem grandiosen Blick auf Köln.

Liesel Burkard

09:30 Bergisch Gladbach, Parkplatz Schnabelsmühle

10:00 Herkenrath Kirche St. Antonius Abbas

bis 07.03.2026

0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de

Getränke und Imbiss mitnehmen, Abschlusseinkehr optional

~ 4 Std.

Mi, 11.03.2026



Strecke: ~ 14km

↗ 230m ↘ 180m

Gehzeit: ~ 5

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1:
- Treffpunkt 2:
- Anmeldung:
- Mobil:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Im Oberbergischen an der Ommer und drumherum

Streckenwanderung von Müllersommer zuerst entlang der Ommer, dann über Höhenwege zum Freiluftaltar in Ommerborn und zum Kloster Ommerborn. Weiter führt uns der Weg entlang des Pferdkopf zur evangelischen Kirche in Delling, durch das Olpebachtal zur Hermannsquelle und nach Kürten-Olpe.

Franz Fell

09:00 Bergisch Gladbach Busbahnhof, Bussteig 8

09:55 Haltestelle Müllersommer Abzw., Lindlar-Linde

bis 09.03.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online

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

Getränk und Imbiss mitnehmen, Rückfahrt ab Olpe mit Buslinie 427 um XX:59 Uhr.

~ 6 Std.

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2026 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.									
Datum	Tag	Typ	Wanderort	Treffpunkt	Veranstaltung	km	↗ m	↘ m	Veranstaltungsleiter
1. Jan	Do	VER			Neujahrstag				
9. Jan	Fr	WAN	Kürten	14:05 Kürten, PHS „Kürten Rathaus“	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	6	150	150	Hans-Dieter Lanfer
11. Jan	So	WAN	BG	11:00 BG Haus der Vereine im Milchbortal	Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbröte	9	120	120	Imgard Schaar
17. Jan	Sa	NOR	BG	10:00 BG, An der Gohrsmühle 35, Zanders	Mit den Jahreszeiten durch grüne Herzen unserer Stadt	15	180	180	Christine Goedert
18. Jan	So	WAN	Wipperfurth	09:05 BG S-/Busbahnhof Bussteig 8	Wipperfurth Kirchhöfe	16	270	270	Franz Fell
22. Jan	Do	WAN	Kürten	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Von Bechen ins schöne Breibachtal	8	160	160	Heinz-Dieter Zahr
25. Jan	So	THW	BG	11:00 BG-Paffrath Kombiad	Genusswandeln: Winter in heimatischen Buchwäldern	7	30	30	Burkhard Schlegel
29. Jan	Do	WAN	Odenthal	10:00 Od, WP Reisegarten Schöllerhof	Auf der Schwarzpulverroute zur Dünnaltalperre	13	230	230	Jürgen Albrecht
4. Feb	Mi	GES	BG	14:00 BG-Heidkamp PHS Kreishaus	Gesundheitswandern im Lerbacher Wald	5	50	50	Burkhard Schlegel
4. Feb	Mi	WAN	Wermelskirchen	09:00 BG Busbahnhof, Bussteig 5	Bergischer Panoramasteig, Etappe 3	17	420	460	Franz Fell
6. Feb	Fr	WAN	Kürten	14:05 Kürten, PHS „Kürten Rathaus“	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	6	150	150	Hans-Dieter Lanfer
7. Feb	Sa	WAN	Lohmar	10:20 Bahnhof P Lohmar-Wahlscheid Kirche	Durch das Naarbachtal	15	155	155	Renate Buchwald-Rzezonka
8. Feb	So	THW	BG	12:00 BG-Schildgen, P Am Schild 31	Genusswandeln: 3 Bäche im Winter	9	30	30	Burkhard Schlegel
12. Feb	Do	VER			Weiberfastnacht				
15. Feb	So	VER			Karnevalsumzug in Bergisch Gladbach				
16. Feb	Mo	WAN	BG	11:00 BG-Heidkamp, PHS Kreishaus	Rosenmontagszug als Wanderung	11	50	50	Manfred Kießig
18. Feb	Mi	GES	Köln-Brück	10:00 P Wildgehege Brück K Lützerathstraße	Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden	5	0	0	Bettina van Fürden
19. Feb	Do	WAN	Odenthal	13:00 Od HS Schulzentrum	Von Odenthal ins untere Scherbachtal	9	160	160	Heinz-Dieter Zahr
22. Feb	So	WAN	Odenthal	09:30 BG P Schnabelsmühle	Auf dem idyllischen Klosterlandchaftsweg unterwegs	12	230	230	Imgard Schaar, Ingrid Slenz
26. Feb	Do	WAN	Köln	09:10 Bensberg, Bus-/U-Bahnhof	Ins Naturebe nördliche Wahner Heide	11	50	50	Jochen Schmidt
3. Mrz	Di	WAN	Kürten	10:15 P Kombiad Paffrath	Mühlenweg in Kürten	15	250	250	Jürgen Albrecht
4. Mrz	Mi	GES	BG	16:00 BG-Heidkamp PHS Kreishaus	Gesundheitswandern im Lerbacher Wald	5	50	50	Burkhard Schlegel
6. Mrz	Fr	WAN	Kürten	15:05 Kürten, PHS „Kürten Rathaus“	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	7	150	150	Hans-Dieter Lanfer
8. Mrz	So	WAN	BG	09:30 BG, P Schnabelsmühle	Romanische Täler und grandiose Ausblicke	10	200	200	Liesel Burkard
11. Mrz	Mi	WAN	Lindlar	09:00 Bergisch Glabach Bus-Bahnhof, Bussteig 8	Im Oberbergischen an der Ommer und drumherum	14	230	180	Franz Fell
12. Mrz	Do	WAN	Kürten	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Rund um den Bechener Esel	8	200	200	Heinz-Dieter Zahr
14. Mrz	Sa	VER		15:00 Bürgerzentrum Schildgen	Mitgliederversammlung WF BL in Schildgen				Andreas Schultheiß
18. Mrz	Mi	GES	Köln-Brück	10:00 P Wildgehege Brück K Lützerathstraße	Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden	5	0	0	Bettina van Fürden
19. Mrz	Do	WAN	Rösrath	09:10 Busbahnhof Bensberg, Steinstraße 8	Von Rösrather Höhen in die Ferne schauen	14	360	380	Jochen Schmidt
21. Mrz	Sa	WAN	Leverkusen	10:00 BG S-Bahnhof	Hinab ins Tal der Dünn	10	120	180	Armand De Busscher
22. Mrz	So	WAN	Kürten	10:00 Kürten-Bechen, P am Esel	Auf dem Jubiläumsweg dem Frühling entgegen	13	200	200	Hildegard Eiling
25. Mrz	Mi	RAD	Köln	12:00 BG-Paffrath Kombi-Bad	Mit dem Rad auf den Monte Trodelöh	35	0	0	Hans-Dieter König, Jutta Neumann

29.Mrz	So	VER				Beginn der Sommerzeit						
1.Apr	Mi	GES	BG	17:00 BG-Heidkamp P/Hs Kreishaus		Gesundheitswandern im Lerbacher Wald		5	50	50		Burkhard Schlegel
5.Apr	So	VER				Ostern						
7.Apr	Di	THW	Leverkusen	12:20 BG S-Bahnhof		Sinneswandel: Kunstgenuss im Schloss Morsbroich		10	60	60		Burkhard Schlegel
9.Apr	Do	WAN	Odenthal	13:30 Od Hüttchen, Grillhütte		Höhen und Täler auf der Schwarzpulverroute		9	160	160		Heinz-Dieter Zahr
10.Apr	Fr	WAN	Kürten	17:05 Kürten, P/Hs „Kürten Rathaus“		Eine kleine Abendwanderung im Frühling		8	180	180		Hans-Dieter Lanfer
10.Apr	Fr	VER				10.04.-03.07.2026 - S11 verkehrt zwischen Bergisch Gladbach und K-Deutz nicht						
11.Apr	Sa	WAN	Seelscheid	09:10 BG-Heidkamp, P Kreishaus		Ursprüngliche Täler des Naaf- und des Wenigerbaches		19	310	310		Burkhard Schlegel
12.Apr	So	WAN	BG	09:30 BG, Marktplatz		Max-Bruch-Weg		12	110	110		Liesel Burkard
15.Apr	Mi	GES	BG	18:00 BG-Paffrath, P Kombibad		Gesundheitswandern im Diepschrather Wald		6	20	20		Hans Tups
17.Apr	Fr	WAN	Monschau	09:00, P Kombibad Paffrath		Narzissenwanderung im Nationalpark Eifel		16	220	220		Jürgen Albrecht
18.Apr	Sa	WAN	BG	10:00 BG S-Bahnhof		Zur Wiege des Bergischen Landes		10	120	180		Armand De Busscher
18.Apr	Sa	IKL	BG	13:00 BG-Reifrath Haus Steinbreche		Drei Juffern in Reifrath		5	0	0		Liesel Burkard, Jutta Neumann
19.Apr	So	WAN	Odenthal	10:00 Od P/Hs Schulzentrum		Eine kleine Runde um Odenthal		6	100	100		Hildegard Eiling
22.Apr	Mi	GES	Köln-Brück	10:00 P Wildgehege Brück K Lützerathstraße		Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden		5	0	0		Bettina van Fürden
22.Apr	Mi	RAD	Dormagen	09:00 BG Paffrath, P am Kombibad		Auf ruhigen Wegen zum Kloster Knechtsteden		72	55	55		Franz Fell
25.Apr	Sa	THW	BG	11:10 BG-Frankenforst, BASI P, Brüderstraße 53		nachhaltig wandeln - der Königsforst im Klimawandel		10	150	150		Burkhard Schlegel
26.Apr	So	NOR	BG	10:00 BG, An der Gohrmühle 35, Zanders		Mit den Jahreszeiten durch grüne Herzen unserer Stadt		15	180	180		Christine Goedert
1.Mai	Fr	WAN	BG	09:30 BG P Schnabelsmühle		Zwei reizvolle Bachtäler im Bergischen Land		11	210	210		Ingrid Siertz, Irmgard Schaar
1.Mai	Fr	VER				Tag der Arbeit						
2.Mai	Sa	THW	Wipperfürth	10:10 S-Bahnhof, BG Bus 426 Wipperfürth		nachhaltig wandeln - lebendige Landwirtschaft Oberberg		9	200	130		Burkhard Schlegel
6.Mai	Mi	THW	Kürten	14:20 BG S-Bahnhof Bus 427		Genusswandeln: Dunkle Wälder, sonnige Höhen		4	60	60		Burkhard Schlegel
7.Mai	Do	WAN	Köln	09:10 BG-Bersberg, U-Bahnhof, Linie 1 (unten)		Auf dem rechtsrheinischen Kölner Grüngürtel Rundweg		12	20	30		Jochen Schmidt
8.Mai	Fr	WAN	Kürten	17:05 Kürten, P/Hs „Kürten Rathaus“		Eine kleine Abendwanderung im Frühling		8	180	180		Hans-Dieter Lanfer
9.Mai	Sa	WAN	Engelskirchen	10:20 Bahnhof Engelskirchen		Über die Höhen der Agger		16	510	510		Renate Buchwald-Rzezonka
10.Mai	So	WAN	Rösrath	09:30 BG, P Schnabelsmühle		Auf den Spuren der Bergleute		12	240	240		Liesel Burkard
13.Mai	Mi	GES	BG	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad		Gesundheitswandern im Diepschrather Wald		6	20	20		Hans Tups
14.Mai	Do	WAN	Marientheide	09:30 BG, P Schnabelsmühle		Sagenhafte Entdeckertour im Oberbergischen		11	240	240		Liesel Burkard
14.Mai	Do	VER				Christi Himmelfahrt / Tag des Wanderns 2026						
15.Mai	Fr	WAN	Marialinden	10:00 P Kombibad Paffrath		Die Naabachrunde - Ins Quellgebiet des Naabachs		17	260	260		Jürgen Albrecht
16.Mai	Sa	IKL	Odenthal	13:00 HS Od Schule		Odenthal - Hexe Ohnde		5	0	0		Liesel Burkard
20.Mai	Mi	GES	Köln-Brück	10:00 P Wildgehege Brück K Lützerathstraße		Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden		5	0	0		Bettina van Fürden
23.Mai	Sa	WAN	Köln	10:00 BG S-Bahnhof		Unbekanntes Köln - Naturschutzgebiet "Auf dem Frasen"		10	20	20		Armand De Busscher

24. Mai	So	VER		Pfingsten					
25. Mai	Mo	RAD	Lohmar	10:00 BG-Gronau, Schloßderdicher Weg 48	Am Mühltentag zur Gammersbacher Mühle	50	430	420	Jutta Neumann, Hans-Dieter König Heinz-Dieter Zahr
28. Mai	Do	WAN	Kürten	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Zur Weyermühle von Bechen aus	8	160	160	
30. Mai	Sa	WAN	Overath	10:20 P Thai Elefant Overath-Vilkerath	Vom Kirchdorf zum Barockschloss	14	330	330	Renate Buchwald-Rzezonska
2. Jun	Di	WAN	Remscheid	10:00, P Kombibad Paffrath	Müngstener Brücke	13	370	370	Jürgen Albrecht
3. Jun	Mi	GES	BG	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepschrather Wald	5	20	20	Manfred Kießig
4. Jun	Do	VER			Frontleichenam				
10. Jun	Mi	GES	BG	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepschrather Wald	5	20	20	Manfred Kießig
12. Jun	Fr	WAN	Kürten	17:05 Kürten, P/HS „Kürten Rathaus“	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	8	150	150	Hans-Dieter Lanfer
17. Jun	Mi	GES	Köln-Brück	10:00 P Wildgehege Brück K Lützeraltsstraße	Gesundheitswandern im Königstorf mit Waldbaden	5	0	0	Bettina van Fürden
17. Jun	Mi	RAD	Kürten	12:00 Kürten-Bechen, P am Esel	Über die Höhen des Bergischen Landes	40	800	800	Hans-Dieter König, Jutta Neumann
20. Jun	Sa	IKL	BG	13:00 BG-Paffrath Kombibad	Diepschrather Wald	5	0	0	Liesel Burkard, Jutta Neumann
21. Jun	So	WAN	Leverkusen	09:30 BG, P Schnabelsmühle	Umweltbildungszentrum Naturgut Ophoven	11	100	100	Liesel Burkard
24. Jun	Mi	GES	BG	19:00 BG-Heidkamp P/HS Kreishaus	Gesundheitswandern im Lerbacher Wald	5	50	50	Burkhard Schlegel
25. Jun	Do	WAN	Odenthal	13:00 Od-Höffe, HS Höffe	Berg und Tal - Sonnenberg und Scherfbachtal	9	0	0	Heinz-Dieter Zahr
27. Jun	Sa	VER		Od. Kath. öffentl. Bücherei, Dorfstr. 4	Sommerfest				

Abkürzungen: WAN = Wanderung * GES = Gesundheitswanderung * RAD = Radwanderung * THW = Themenwanderung * VER = Veranstaltung * IKL = Inklusionswanderungen bis 5 km * ↗ = Aufstieg in m *
 ↘ = Abstieg in m * BG = Bergisch Gladbach * Od = Odenthal * K = Köln * Lev = Leverkusen * P = Parkplatz * HS = Haltestelle * alle Strecken/Höhen circa-Angaben

Mögliche Aktualisierungen der im Programmheft angegebenen 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

Albrecht, Jürgen
Burkard, Liesel
Buchwald-Rzezonka, Renate
De Busscher, Armand
Eiling, Hildegard
Fell, Franz-Josef
Ferdinand, Mechthild
Greuel, Irene
Hoen, Wolfgang
Kießig, Anni
Kießig, Manfred
Krüger, Gabriele
Krüger, Wolfgang
Lanfer, Hans-Dieter
Lenz, Carolin
Schaar, Irmgard
Schlegel, Burkhard
Schmidt, Jochen
Schmitz, Hans-Willi
Schultheiß, Andreas
Sienz, Ingrid
Süßmuth, Martina
Weber, Hans
Zahr, Dieter

Telefon

02202 44690
02207 2859
02205 86029
02202 78674
02202 39352
02205 899 2936
02202 186 8959
02202 186 8959
02202 52886
02191 789 1453

02204 91 9300

02204 70 39467

02202 54588
02202 964 7349
02202 50219
02202 79463

Tourenhandy

0157 8834 5295
0157 3556 4461
0163 9666 061
0176 3228 9451
0157 5104 5028
0177 622 1503
0157 3320 7575

0173 893 7020
0175 854 6451
0160 9056 9801
0160 213 1955
0157 8810 0744
0176 9900 0206
0151 5060 6043
0173 861 9382
0155 6161 0901
0176 6960 8256
0178 284 0862
0160 768 6453
0173 461 9770
0173 457 8558
0152 0841 2370
0174 797 3343

Gesundheitswandern

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

02204 96 3193
02202 186 8959

02202 260 3231
02202 50219

0176 8271 8124

0155 6161 0901
0160 827 7258
0152 084 12370

Nordic Walking

Albrecht, Jürgen
Buchwald-Rzezonka, Renate
Schlegel, Burkhard
Goedert, Christine
Müller, Udo K.
Schmutzler, Annemie

02204 51415

0157 8834 5295
0163 9666 061
0155 6161 0901
0171 730 8844
0173 788 5969

Radwandern

Fell, Franz-Josef
König, Hans-Dieter
Neumann, Jutta
Süßmuth, Martina
Weber, Hans

02205 86029

02202 964 7349
02202 50219

0177 622 1503
0172 304 4100
0157 5303 0524
0173 457 8558
0152 0841 2370

Kegeln

Weber, Hans

02202 50219

0152 0841 2370

Feste

Hoen, Wolfgang

02205 899 2936

0173 893 7020

Do, 12.03.2026



Strecke: ~ 8km

↗ 200m ↘ 200m

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 Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
- Anmeldung: bis 11.03.2026 per Handy / AB oder Mail
- Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

Sa, 14.03.2026



Mitgliederversammlung WF BL in Schildgen

Im Bürgertreff Schildgen, Am Schild 31, 51467 Bergisch Gladbach, Registrierung ab 14:30 Uhr

Verantwortlich:

Andreas Schultheiß

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

Mi, 18.03.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 1,5 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Sonstiges:
- Telefon:
- Gesamtzeit:

Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden

Leichte Rundwanderung ab Köln-Brück.

Auf dem Programm steht das Thema Waldbaden, 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.

Bettina van Fürden

10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße bis 17.03.2026, 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online
Getränk für Wanderpausen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
2 Std.

Do, 19.03.2026



Strecke: ~ 14km

↗ 360m ↘ 380m

Gehzeit: ~ 5 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- ÖPNV:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Kosten:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Von Rösrather Höhen in die Ferne schauen

Streckenwanderung ab Hoffnungsthal.

Wir wandern aus dem Sülztal hinauf zum Hofferhof und weiter zur Kupfersiefer Mühle. Wunderbare Aussichtspunkte liegen am Weg. Vorbei an der Gamersbacher Mühle und der Pfaffen-Brauerei geht es wieder hinunter ins Sülztal zur Meigermühle, wo wir einkehren werden. Es gibt 4 größere Steigungen!

Jochen Schmidt

09:10 Busbahnhof Bensberg, Steinstraße 8
09:23 Bus 423, 09:38 an Vierkotten, Rösrath-Hoffnungsthal bis 08.10.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online
0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de
ca. 6 € / Person ÖPNV (Kostenaufteilung)
Bitte Getränke mitnehmen und ggf. Imbiss, Schlusseinkehr im Café Restaurant Meigermühle
~ 7 Std.

Sa, 21.03.2026



Strecke: ~ 10km

↗ 120m ↘ 180m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:

Hinab ins Tal der Dhünn

Streckenwanderung von Bergisch Gladbach-Siefen nach Leverkusen-Hummelsheim.

Armand De Busscher

10:00 Bergisch Gladbach S-Bahnhof, Bus 427

- Anmeldung: am 20.03.2026, 18:00 bis 19:00 per Telefon
- Telefon: 02202 44690
- Tourenhandy: 0176 3228 9451
- Sonstiges: Bitte Getränke und Imbiss mitnehmen
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

So, 22.03.2026



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

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 10:00 Kürten-Bechen, Parkplatz am Esel
- Anmeldung: bis 21.03.2026, 18:00 Telefon / AB oder Mail
- Telefon: 02207 2859 * Mail: hildegard_eiling@gmx.de
- Tourenhandy: 0157 5104 5028 (AB)
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Auf dem Jubiläumsweg dem Frühling entgegen

Rundwanderung ab Bechen.

Im munteren auf und ab geht es auf dem zur 850 Jahrfeier des Kürtener Ortsteils neu eröffneten Jubiläumsweg rund um Bechen unter anderem auch Richtung Dhünntalsperre.

Hildegard Eiling

Mi, 25.03.2026



Strecke: ~ 35km

Fahrzeit: ~ 4 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 12:00 Bergisch Gladbach-Paffrath Kombi-Bad
- Anmeldung: bis 24.03.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0157 5303 0524 * Mail: june53@web.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Mit dem Rad auf den Monte Troodelöh

Fahrrad-Rundtour ab Kombi-Bad Paffrath.

Zum Start in den Frühling radeln wir durch den Königsforst zur höchsten Erhebung der Stadt Köln, dem Monte Troodelöh. Dort werden wir eine kleine Pause einlegen. Weiter geht es zum Wassertretbecken, das vom Gießbach gespeist wird. In Köln-Rath haben wir die Möglichkeit, uns in der "Schmitze Bud" oder der gegenüberliegenden Eisdiele mit Getränk oder Eis zu erfrischen, bevor es weiter in den Mielenforst geht.

Hans-Dieter König, Jutta Neumann

So, 29.03.2026



Beginn der Sommerzeit

Die Uhren werden um 2 Uhr eine Stunde auf 3 Uhr vorgestellt.

APRIL

Mi, 01.04.2026
Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch, Freitag in Bensberg, jeden Dienstag, Donnerstag in Schildgen (s. S. 28).

Mi, 01.04.2026



Strecke: ~ 5km

↗ 50m ↘ 50m

Gehzeit: ~ 1,5 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Gesundheitswandern im Lerbacher Wald

Leichte Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Heidkamp.

Wir gehen auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Beweglichkeitsübungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Burkhard Schlegel

17:00 Bergisch Gladbach-Heidkamp

Parkplatz/Bushaltestelle Kreishaus

bis 31.03.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online

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

Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!

2 Std.

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

So, 05.04.2026



Ostern

Di, 07.04.2026



Strecke: ~ 10km
↗ 60m ↘ 60m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Sinneswandel: Kunstgenuss im Schloss Morsbroich

Rundwanderung ab Leverkusen-Schlebusch.

Vorbei am Naturschutzgebiet „Am Hornpottweg“ geht es zum Kunstgenuss bei einer Führung und anschließendem Kaffee und Kuchen im Museum Morsbroich. Zurück laufen wir entlang der idyllischen Dhünn erst zum Wuppermannpark, weiter zum Industriemuseum „Freudenthaler Sensenhammer“ und biegen kurz vor Hummelsheim nach Süden ab, um durch den Wald wieder zu unserem Ausgangspunkt zu gelangen.

Wanderführer/-in:

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt 1: 12:20 Bergisch Gladbach S-Bahnhof Bus 227 Richtung Leverkusen
- ÖPNV: 12:31 Bergisch Gladbach S-Bahnhof Bus 227, an 12:53 Bushaltestelle Leverkusen Mozartstr., zzgl. 800 m (11 Min.) Fußweg
- Treffpunkt 2: 13:10 Leverkusen-Schlebusch, Endhaltestelle KVB Linie 4
- Anmeldung: bis 31.03.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, verbindliche Anmeldung zwingend erforderlich
- Kosten: 12,50 € / Person für Kunst (Führung), Kaffee und Kuchen
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Do, 09.04.2026



Strecke: ~ 9km
↗ 160m ↘ 160m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Höhen und Täler auf der Schwarzpulverroute

Rundwanderung ab Odenthal-Hüttchen.

Die Schwarzpulverroute führt uns durch die abwechslungsreiche Bergische Landschaft nah an die Große Dhünntalsperre.

Wanderführer/-in:

Heinz-Dieter Zahr

- Treffpunkt: 13:30 Odenthal Hüttchen, Grillhütte
- Anmeldung: bis 08.04.2026 Telefon / AB oder Mail
- Telefon: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

Fr, 10.04.2026



Strecke: ~ 8km

↗ 180m ↘ 180m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1:
- Treffpunkt 2:
- Anmeldung:
- Tourenhandy:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Eine kleine Abendwanderung im Frühling

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur bei einer kurzen Rundwanderung in der Umgebung von Kürten - heute geht es nach ... (näheres bei Anmeldung).

Hans-Dieter Lanfer

17:05 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“

17:15 (Angaben dazu bei Anmeldung)

am Do 09.04.2026, 15:00 - 20:00 per Telefon

0176 9900 0206 (mit Mobilbox)

Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.

~ 4 Std.

Fr, 10.04.2026



10.04.-03.07.2026 - S11 verkehrt zwischen Bergisch Gladbach und Köln-Deutz nicht



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

Sa, 11.04.2026



Strecke: ~ 19km
↗ 310m ↘ 310m
Gehzeit: ~ 6 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1:
- Treffpunkt 2:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Kosten:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Ursprüngliche Täler des Naaf- und des Wenigerbaches

Rundwanderung ab Seelscheid, Post.

Der Weg führt über Teile des Kräuter- und Eisvogelweges u.a. durch das Naafbach- und das Wenigerbachtal, wunderbare, ruhige Naturschutzgebiete, in denen noch der Eisvogel zu Hause ist.

Burkhard Schlegel

09:10 Bergisch Gladbach-Heidkamp, Parkplatz Kreishaus
10:00 Neukirchen-Seelscheid, Parkplatz Josef-Lascheid-Platz

bis 10.04.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
ggf. 5 € / Person für PKW-Mitfahrt
Bitte Imbiss und Getränke mitnehmen.
~ 7 Std.

So, 12.04.2026



Strecke: ~ 12km
↗ 110m ↘ 110m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Max-Bruch-Weg

Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Stadtmitte.

Inspiration im stillen Tal und auf luftigen Höhen. Der Weg wurde zu Ehren des Komponisten Max Bruch angelegt.

Liesel Burkard

09:30 Bergisch Gladbach, Marktplatz
bis 11.04.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de
Getränke und Imbiss mitnehmen, Abschlusseinkehr optional
~ 4 Std.

Mi, 15.04.2026



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

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Tourenhandy:

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald

Leichte Rundwanderung mit Beweglichkeitsübungen ab Paffrath.

Wir gehen auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Beweglichkeitsübungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Hans Tups

18:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
bis 14.04.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
02202 260 3231 * Mail: htups@gmx.de
0160 827 7258

- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Gesamtzeit: 2,5 Std.

Fr, 17.04.2026



Strecke: ~ 16km
 ↗ 220m ↘ 220m
 Gehzeit: ~ 5 Std.

Narzissenwanderung im Nationalpark Eifel

Rundwanderung ab Monschau-Höfen.

Auf überwiegend natürlichen Wegen schlängelt sich die malerische Route zuerst entlang des glitzernden Perlenbachs und führt uns dann zu den Höhepunkten dieser Wanderung. Im April entfalten Millionen wilder Narzissen ihren zauberhaften Glanz und verwandeln die Talwiesen entlang unseres Pfades in ein überwältigendes Blütenmeer!

Wanderführer/-in:

Jürgen Albrecht

- Treffpunkt 1: 09:00, Parkplatz Kombibad Paffrath
- Treffpunkt 2: 11:00, Am Nationalparktor Höfen, 52156 Monschau
- Anmeldung: bis 13.04.2026, 14:00 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de
- Kosten: ca. 20 € / Person für PKW-Mitfahrt (Hin-/Rückweg ~200 km)
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Sa, 18.04.2026



Strecke: ~ 10km
 ↗ 120m ↘ 180m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

Zur Wiege des Bergischen Landes

Streckenwanderung von Bensberg nach Herrenstrunden.
 Über Herkenrath nach Breite.

Wanderführer/-in:

Armand De Busscher

- Treffpunkt: 10:00 Bergisch Gladbach S-Bahnhof, Bus 400
- Anmeldung: am 17.04.2026, 18:00 bis 19:00 per Telefon
- Telefon: 02202 44690
- Tourenhandy: 0176 3228 9451
- Sonstiges: Bitte Getränke und Imbiss mitnehmen
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

*Die Frösche tun sich selber Schaden,
 wenn sie den Storch zu Hause laden.
 Deutsches Sprichwort*

Sa, 18.04.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 2 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 13:00 Refrath Haus Steinbreche
- ÖPNV: ab Bergisch Gladbach mit Linie 451
- Anmeldung: bis 17.04.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Mobil: 0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de * Liesel Burkard oder
- Mobil: 0157 5303 0524 * Mail: june53@web.de * Jutta Neumann
- Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Drei Juffern in Refrath

Inklusive Kurzwanderung im langsamen Tempo.

Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen. Wir starten bei den 3 Steinbrecher Juffern und umrunden den Kahnweiher auf dem Weg zur Motte Kippekausen. Weiter zur Taufkirche Alt Refrath und einen Abstecher zum Zaubersee.

Liesel Burkard, Jutta Neumann

So, 19.04.2026



Strecke: ~ 6km

↗ 100m ↘ 100m

Gehzeit: ~ 2 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 10:00 Odenthal Parkplatz/Bushaltestelle Schulzentrum
- Anmeldung: bis 18.04.2026, 18:00 per Telefon / AB oder Mail
- Telefon: 02207 2859 * Mail: hildegard_eiling@gmx.de
- Tourenhandy: 0157 5104 5028 (AB)
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Eine kleine Runde um Odenthal

Rundwanderung ab Odenthal.

Die Gemeinde liegt mitten im wald- und wasserreichen Naturpark Bergisches Land an der Dhünn. Der historische Ortskern mit der Pfarrkirche St. Pankratius lädt zu einem Bummel mit anschließender Einkehr ein.

Hildegard Eiling

Mi, 22.04.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 1,5 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße
- Anmeldung: bis 21.04.2026, 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online

Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden

Leichte Rundwanderung ab Köln-Brück.

Auf dem Programm steht das Thema Waldbaden, 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.

Bettina van Fürden

- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Telefon: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
- Gesamtzeit: 2 Std.

Mi, 22.04.2026



Strecke: ~ 72km
 ↗ 55m ↘ 55m
 Fahrzeit: ~ 5 Std.

Auf ruhigen Wegen zum Kloster Knechtsteden

Fahrad-Rundwanderung ab Kombi-Bad Paffrath. Wir werden zwei Flüsse, ein ehemaliges Landesgartenschaugelände, hohe Ingenieurtechnik, blühende Kirschbäume, ein Kloster aus dem 12. Jhd., alte Rheinarme, ein historisches Schlachtfeld, eine künstliche Seenlandschaft und stille Wälder sehen. Die Route führt über Waldwege, asphaltierte Radwege, naturnahe Wirtschaftswege und kleinere Straßen.

Wanderführer/-in:

Franz Fell

- Treffpunkt: 09:00 Bergisch Gladbach Paffrath, Parkplatz am Kombibad
- Anmeldung: bis 21.04.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online
- Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de
- Sonstiges: Geeignet für Pedelec-Biker/-innen und ausdauernde Bio-Biker/-innen. Getränk und Imbiss mitnehmen. Einkehr optional.
- Gesamtzeit: ~ 8 Std.

Sa, 25.04.2026

25.04.-10.05.2026



Bergische Wanderwochen

Die Bergische 50 findet am 25.04. und die Bergische 25 am 26.04.2026 statt. Bei den von uns angebotenen Wanderungen brauchen unsere Gäste in dieser Zeit keine 3 € Gastbeitrag zu zahlen.

Sa, 25.04.2026



Strecke: ~ 10km
 ↗ 150m ↘ 150m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

nachhaltig wandeln - der Königsforst im Klimawandel

Rundwanderung ab Bergisch Gladbach - Frankenforst. Auf unserem Weg durch den Königsforst lauschen wir dem Gesang der Vögel und erfreuen uns an den Frühlingsboten, die schon sprießen. Bei einer Führung am Forsthaus Steinhaus werden wir aus erster Hand einiges zum Klimawandel im Königsforst und weltweit erfahren und welche Stellschrauben es für jeden gibt, nachhaltig zu leben.

Wanderführer/-in:

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt: 11:10 Bergisch Gladbach-Frankenforst, BASt Parkplatz, Brüderstraße 53

- ÖPNV: 10:27 Bergisch Gladbach S-Bahnhof Bus 452, an 10:58 an Haltestelle Mozartstr., zzgl. 800 m (11 Min.) Fußweg
- Anmeldung: bis 23.04.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Zwischeneinkehr im Forsthaus Steinhaus
- Kosten: 8,50 € / Person für Führung durch Forstingenieur und Waldpädagoge Martin Barth am Forsthaus
- Gesamtzeit: ~ 7 Std.

So, 26.04.2026



Strecke: ~ 15km
 ↗ 180m ↘ 180m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

Mit den Jahreszeiten durch grüne Herzen unserer Stadt

Rundwanderung mit Nordic Walking-Stöcken ab Bergisch Gladbach Zanders-Areal.

Von dort walken wir durch das grüne Herz unserer Stadt – Igeler Hof, vorbei am Alten Freibad, hoch zum Naturfreundehaus und zurück durch die Gartensiedlung Gronauerwald. Die Wanderung wird entsprechend den Jahreszeiten 4 mal angeboten. Wetterbedingt variieren Route und Tempo leicht.

Wanderführer/-in:

Christine Goedert

- Treffpunkt: 10:00 Bergisch Gladbach, An der Gohrsmühle 35, Pfortnerhäuschen Zanders-Areal
- Anmeldung: bis 22.04.2026, 20:00 Online, Telefon oder Mail
- Tourenhandy: 0171 730 8844 * Mail: christine.goedert@gmx.de
- Sonstiges: Da auch asphaltierte Stücke gelaufen werden, sollten die Pads der Walkingstöcke mitgebracht werden. Getränke und Imbiss mitnehmen, falls das Naturfreundehaus offen hat, könnten wir eine Rast einschieben. Schlusseinkehr optional
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.



Ehrenamtstag 2025

Am Samstag, den 27.09. fand für die Ehrenamtler unseres Vereins der Ehrenamtstag 2025 statt.

Im historischen Gut Schiff im Ortsteil Herrenstrunden in Bergisch Gladbach direkt an der Strunde im Naturpark Bergisches Land haben wir Einiges aus erster Hand sehr anschaulich zur Situation der

Landwirtschaft und allgemein zur Ernährung im Bergischen erhalten.



MAI

Fr, 01.05.2026



Strecke: ~ 11km

↗ 210m ↘ 210m

Gehzeit: ~ 4 Std.

Wanderführer/-in:

• Treffpunkt 1:

• Treffpunkt 2:

• Anmeldung:

• Telefon:

• Tourenhandy:

• Sonstiges:

• Gesamtzeit:

Zwei reizvolle Bachtäler im Bergischen Land

Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Ehrenfeld

Wir wandern mit herrlicher Aussicht durch das Naturschutzgebiet Krebsbachtal und das reizvolle Volbachtal.

Ingrid Sienz, Irmgard Schaar

09:30 Bergisch Gladbach Parkplatz Schnabelsmühle

10:00 Bergisch Gladbach Ehrenfeld 39, Parkplatz gegenüber Restaurant "Der Schützenhof"

bis 29.04.2026, 20:00 bei Ingrid Sienz

02202 54588 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de

0173 861 9382

Schlusseinkehr auf Wunsch

~ 5 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

Fr, 01.05.2026



Tag der Arbeit

Fr, 01.05.2026

Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch, Freitag in Bensberg, jeden Dienstag, Donnerstag in Schildgen (s. S. 28).

Sa, 02.05.2026



Strecke: ~ 9km

↗ 200m ↘ 130m

Gehzeit: ~ 3 Std.

nachhaltig wandeln - lebendige Landwirtschaft im Oberbergischen

Streckenwanderung in Wipperfürth von Ahe nach Lamsfuss. In Mitten der herrlichen Landschaft des Oberbergischen liegt in Wipperfürth zwischen Ahe und Lamsfuss das Gut Kremershof. Wir lernen dort bei einer Führung eine Gemüsegeästnerei kennen, die zu einem Begegnungsort für Menschen wird, die solidarisch wirtschaften und sich um das Wohl der Böden, Tiere, Pflanzen und Mitmenschen kümmern.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 10:10 S-Bahnhof, Bergisch Gladbach Bus 426 nach Wipperfürth bis Haltestelle Ahe Wipperfürth
- Anmeldung: bis 30.04.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Schlusseinkehr im Restaurant Napoleon
- Kosten: Anfallende Kosten für die Hofführung übernimmt der Ernährungsrat Bergisches Land e.V. Danke!
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Burkhard Schlegel

Mi, 06.05.2026



Strecke: ~ 4km

↗ 60m ↘ 60m

Gehzeit: ~ 2 Std.

Genusswandeln: Dunkle Wälder, sonnige Höhen an der Dhünn-Talsperre

Kurze Rundwanderung ab Kürten-Weiden.

Auf unserem kurzen Weg auf der Dhünnhochfläche durch schattige Wälder erfreuen wir uns an der herrlichen Natur. Bei einer möglichen Einkehr nach Beendigung der Tour haben wir Zeit für Erfrischungen und Geselligkeit.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1: 14:20 Bergisch Gladbach S-Bahnhof Bus 427 ab 14:32
- Treffpunkt 2: 15:05 Kürten-Weiden Bushaltestelle B506 (Parkplätze an der B506 vorhanden)

Burkhard Schlegel

- Anmeldung: bis 05.05.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Schlusseinkehr im Weidener Grillstübchen
- Kosten: ggf. ÖPNV
- Gesamtzeit: ~ 2 Std.

Do, 07.05.2026



Strecke: ~ 12km
 ↗ 20m ↘ 30m
 Gehzeit: ~ 4 Std.

Auf dem rechtsrheinischen Kölner Grüngürtel Rundweg

Streckenwanderung von der Merheimer Heide nach Poll
 Wir wandern rechtsrheinisch auf dem Rundweg durch Kölns äußeren Grüngürtel. Unsere „Stadtwanderung“ führt uns von der Merheimer Heide am Vingster See vorbei ins Gremberger Wäldchen. Weiter geht es durch die Westhovener Aue und am Rhein entlang nach Poll.

Wanderführer/-in:

Jochen Schmidt

- Treffpunkt 1: 09:10 Bergisch Gladbach-Bensberg, U-Bahnhof, Steinstr., Linie 1 (unten)
- ÖPNV: 09:19 Linie 1 an 09:36 Haltestelle „Kalker Friedhof“
- Treffpunkt 2: 09:40 Köln Haltestelle Linie 1 „Kalker Friedhof“
- Anmeldung: bis 6.05.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de
- Kosten: ~ 6 € / Person ÖPNV (Kostenaufteilung)
- Sonstiges: Getränke mitnehmen und ggf. Imbiss, Schlusseinkehr im Café Uferglück
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Fr, 08.05.2026



Strecke: ~ 8km
 ↗ 180m ↘ 180m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

Eine kleine Abendwanderung im Frühling

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur bei einer kurzen Rundwanderung in der Umgebung von Kürten - heute geht es nach ... (näheres bei Anmeldung)

Wanderführer/-in:

Hans-Dieter Lanfer

- Treffpunkt 1: 17:05 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“
- Treffpunkt 2: 17:15 (Angaben dazu bei Anmeldung)
- Anmeldung: am Do 07.05.2026, 15:00 - 20:00 per Telefon
- Tourenhandy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

Sa, 09.05.2026



Strecke: ~ 16km
↗ 510m ↘ 510m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 10:20 Bahnhof Engelskirchen
- Anmeldung: bis 08.05.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0163 966 6061 * Mail: etaner.b@web.de
- Sonstiges: Bitte Getränke und Imbiss mitnehmen
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Über die Höhen der Agger

Sportliche Rundwanderung um Engelskirchen.

Von Engelskirchen wandern wir über die Hohe Warte nach Ründeroth und zurück nach Engelskirchen, teils auf breiten Waldwegen und schmalen Pfaden.

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

Renate Buchwald-Rzezonka

So, 10.05.2026



Strecke: ~ 12km
↗ 240m ↘ 240m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1: 09:30 Bergisch Gladbach, Parkplatz Schnabelsmühle
- Treffpunkt 2: 10:00 Rösrath Leimbacher Hof, Sülztal
- Anmeldung: bis 09.05.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Abschlusseinkehr optional
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Auf den Spuren der Bergleute

Rundwanderung ab Rösrath.

Vom Sülztal auf den Tütberg, zum Infozentrum Forsthaus Steinhaus und zur Barbarakappelle. Barbara ist die Schutzpatronin der Bergleute, die am nahen Lüderich Erze abbauten.

Liesel Burkard

Mi, 13.05.2026



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

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 19:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
- Anmeldung: bis 12.05.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 02202 260 3231 * Mail: htups@gmx.de
- Tourenhandy: 0160 827 7258

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald

Leichte Rundwanderung mit Beweglichkeitsübungen ab Paffrath.

Wir gehen auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Beweglichkeitsübungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Hans Tups

- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Gesamtzeit: 2,5 Std.

Do, 14.05.2026



Strecke: ~ 11km
 ↗ 240m ↘ 240m
 Gehzeit: ~ 4 Std.

Sagenhafte Entdeckertour im Oberbergischen

Rundwanderung ab Schloss Gimborn.

Viele Geschichten und Sagen ranken sich um Schloss Gimborn, die Burgruine Neuburg, Gut Eibach und die Zwergenhöhle. Auf dieser Entdeckertour in Gimborn werden wir das ein oder andere am passenden Ort hören.

Wanderführer/-in:

Liesel Burkard

- Treffpunkt 1: 09:30 Bergisch Gladbach, Parkplatz Schnabelsmühle
- Treffpunkt 2: 10:15 Schloss Gimborn, Wanderparkplatz Naturpark-Straße
- Anmeldung: bis 13.05.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Abschlusseinkehr optional
- Kosten: ggf. PKW-Mitfahrt 6 € / Person
- Gesamtzeit: ~ 5 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:

Montags – Samstags
 von 17.00 – 22.30 Uhr
 (Mittags nach Vereinbarung)

Sonn- und Feiertags
 von 12.00 – 22.00 Uhr

Kölner Straße 375
 (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

Do, 14.05.2026



Christi Himmelfahrt / Tag des Wanderns 2026

Fr, 15.05.2026



Strecke: ~ 17km

↗ 260m ↘ 260m

Gehzeit: ~ 5 Std.

Die Naafbachrunde – Ins Quellgebiet des Naafbachs

Rundwanderung ab Marialinden.

Wir starten am malerischen Brunnen vor der Pfarrkirche in Marialinden und steigen zunächst sanft hinab zum Kleinen Naafbach, bevor wir auf dem Bergischen Weg weiter ins bezaubernde Naafbachtal eintauchen. Ab Kramperhöhe folgen wir wieder dem sanft plätschernden Kleinen Naafbach zurück.

Wanderführer/-in:

Jürgen Albrecht

- Treffpunkt 1: 10:00 Parkplatz Kombibad Paffrath
- Treffpunkt 2: 11:00 Brunnen vor der Pfarrkirche von Marialinden, Pilgerstraße 34, 51491 Overath
- Anmeldung: bis 22.04.2026 19:00 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de
- Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen, auf Wunsch Schlusseinkauf.
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Sa, 16.05.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 2 Std.

Odenthal - Hexe Ohnde

Inklusive Kurzwanderung im langsamen Tempo.

Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen. Wir starten die Dhünn entlang nach Osenau und zum Mühlenmuseum in Stein. Warum "Hexe Ohnde" erfahren wir zum Schluss am Hexenbrunnen.

Wanderführer/-in:

Liesel Burkard

- Treffpunkt: 13:00 Bushaltestelle Odenthal Schule
- ÖPNV: Linie 432 oder 434
- Anmeldung: bis 15.05.2026 Telefon, Mail oder online
- Mobil: 0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de * Liesel Burkard oder
- Mobil: 0157 5303 0524 * Mail: june53@web.de * Jutta Neumann
- Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Ein Baum ohne Krone wird nicht vom Wind geschüttelt.

Aus Togo

Mi, 20.05.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 1,5 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Sonstiges:
- Telefon:
- Gesamtzeit:

Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden

Leichte Rundwanderung ab Köln-Brück.

Auf dem Programm steht das Thema Waldbaden, 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.

Bettina van Fürden

10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße
bis 19.05.2026, 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online
Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung
unbedingt erforderlich.
0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
2 Std.

Sa, 23.05.2026



Strecke: ~ 10km

↗ 20m ↘ 20m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Tourenhandy:
- Sonstiges:
- Gesamtzeit:

Unbekanntes Köln - Naturschutzgebiet "Auf dem Frasen"

Rundwanderung ab Köln-Rodenkirchen.

Wir erkunden das Naturschutzgebiet "Auf dem Frasen" entlang des Rheinufers bis zur Anlegestelle der KrokoLino Personenfähre. Von dort führt der Weg zurück durch den Wald vorbei an vielen Pferdekoppeln und Feldern in den Wald.

Armand De Busscher

10:00 Bergisch Gladbach S-Bahnhof
am 22.05.2026, 18:00 bis 19:00 per Telefon
02202 44690
0176 3228 9451
Bitte Getränke und Imbiss mitnehmen
~ 5 Std.

So, 24.05.2026



Pfingsten

Die Natur ist ein Verschwender, der keine Kosten und Mühen scheut, um sein Werk in kürzester Zeit zu vollenden.

Thomas Alva Edison

Mo, 25.05.2026



Strecke: ~ 50km
↗ 430m ↘ 420m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: **Jutta Neumann, Hans-Dieter König**
10:00 Uhr Bergisch Gladbach-Gronau, Schlodderdicher Weg 48 (Emmaus)
- Anmeldung: bis 24.05.26, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0157 5303 0524 * Mail: june53@web.de
- Sonstiges: bitte Getränke mitnehmen, Einkehr in der Gammersbacher Mühle
- Gesamtzeit: ~ 7 Std

Do, 28.05.2026



Strecke: ~ 8km
↗ 160m ↘ 160m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: **Zur Weyermühle von Bechen aus**
13:00 Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
- Anmeldung: 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.
- Handy: bis 27.05.2026 per Handy / AB oder Mail
- Gesamtzeit: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
~ 4 Std.

Sa, 30.05.2026

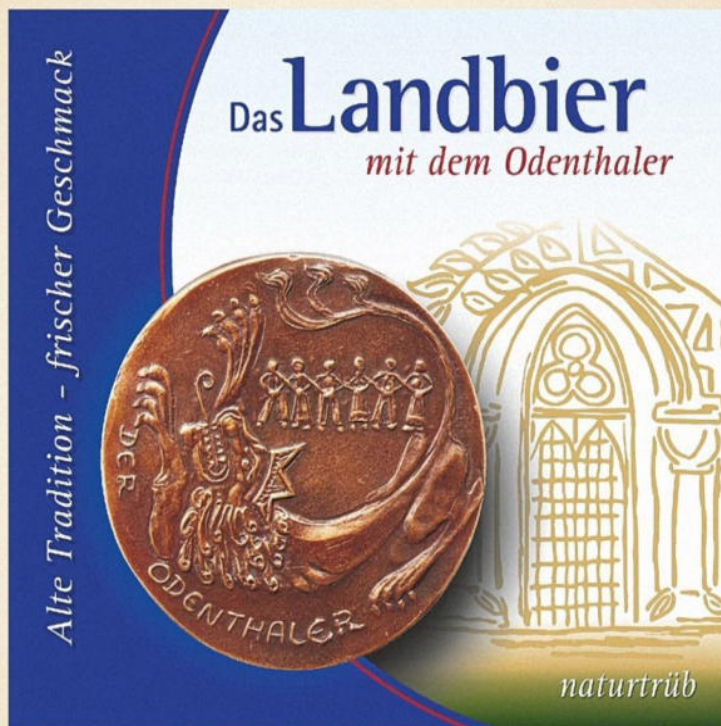


Strecke: ~ 14km
↗ 330m ↘ 330m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: **Vom Kirchdorf zum Barockschloss**
Sportliche Rundwanderung um Overath-Vilkerath.
- Anmeldung: Von Vilkerath wandern wir zum Barockschloss Ehreshoven in Engelkirchen Loope und über Hohkeppel zurück nach Vilkerath, teils auf breiten Waldwegen und schmalen Pfaden.
- Telefon: Wir wandern im zügigen Tempo von 4,5 km/h.
- Sonstiges: **Renate Buchwald-Rzezonka**
10:20 Parkplatz Thai Elefant Overath-Vilkerath
- Gesamtzeit: bis 29.05.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
0163 966 6061 * Mail: etaner.b@web.de
Bitte Getränke und Imbiss mitnehmen
~ 4 Std.

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



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

JUNI

Mo, 01.06.2026

Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch, Freitag in Bensberg, jeden Dienstag, Donnerstag in Schildgen (s. S. 28).

Di, 02.06.2026



Strecke: ~ 13km

↗ 370m ↘ 370m

Gehzeit: ~ 4 Std.

Müngstener Brücke

Rundwanderung ab Müngstener Brücke.

Zuerst gelangen wir zum Diederichstempel, mit Blick auf die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands (ein technisches Meisterwerk). Anschließend führt unser Weg durch die malerischen Wupperhänge nach Unterburg. Am Wiesenkotten überqueren wir die Wupper und setzen unsere Wanderung entspannt zum Ausgangspunkt am Brückenpark fort.

Wanderführer/-in:

• Treffpunkt 1:

• Treffpunkt 2:

• Anmeldung:

• Tourenhandy:

• Sonstiges:

• Gesamtzeit:

Jürgen Albrecht

10:00 Parkplatz Kombibad Paffrath

11:00 Wanderparkplatz "Brückenpark Müngsten", Solinger Str. 200, 42857 Remscheid

bis 31.05.2026 19:00 Telefon, Mail oder online

0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de

Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional.

~6 Std.

Mi, 03.06.2026



Strecke: ~ 5km

↗ 20m ↘ 20m

Gehzeit: ~ 2 Std.

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald

Leichte Rundwanderung mit Bewegungsübungen ab Paffrath. Wir gehen auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Bewegungsübungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Wanderführer/-in:

• Treffpunkt:

• ÖPNV:

• Anmeldung:

• Telefon:

• Sonstiges:

Manfred Kießig

19:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad

Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad

bis 02.06.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online

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

Getränke für Wanderpausen nicht vergessen!

Do, 04.06.2026



Fronleichnam

Mi, 10.06.2026



Strecke: ~ 5km
↗ 20m ↘ 20m
Gehzeit: ~ 2 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 19:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
- ÖPNV: Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad
- Anmeldung: bis 09.06.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
- Sonstiges: Getränke für Wanderpausen nicht vergessen!

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald

Leichte Rundwanderung mit Beweglichkeitsübungen ab Paffrath.

Wir gehen auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Beweglichkeitsübungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Manfred Kießig

Fr, 12.06.2026



Strecke: ~ 8km
↗ 150m ↘ 150m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt 1: 17:05 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“
- Treffpunkt 2: 17:15 (Angaben dazu bei Anmeldung)
- Anmeldung: am Do 11.06.2026, 15:00 - 20:00 per Telefon
- TourenHandy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Eine kleine Abendwanderung im Frühling

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur bei einer kurzen Rundwanderung in der Umgebung von Kürten - heute geht es nach ... (näheres bei Anmeldung).

Hans-Dieter Lanfer

Mi, 17.06.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 1,5 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße
- Anmeldung: bis 16.06.2026, 20:00 Telefon / AB, Mail oder online
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Telefon: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden

Leichte Rundwanderung ab Köln-Brück.

Auf dem Programm steht das Thema Waldbaden, 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.

Bettina van Fürden

- Gesamtzeit: 2 Std.

Mi, 17.06.2026



Strecke: ~ 40km
 ↗ 800m ↘ 800m
 Fahrzeit: ~ 3 Std.

Über die Höhen des Bergischen Landes

Radrundwanderung nach Lindlar.

Wir haben die Möglichkeit, das Bergische Land mit seinen wunderbaren Ausblicken und den schönen Tälern zu genießen. Wir starten von Bechen aus, radeln durch Biesfeld und Engeldorf und erreichen so die Sülzbahntrasse, die nach Lindlar führt.

Wanderführer/-in:

Hans-Dieter König, Jutta Neumann

- Treffpunkt: 12:00 Kürten-Bechen, Parkplatz am Esel
- Anmeldung: bis 16.06.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0157 5303 0524 * Mail: june53@web.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Einkehr optional

Sa, 20.06.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 2 Std.

Diepeschrather Wald

Inklusive Kurzwanderung im langsamen Tempo.

Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen. Wir wandern vom Kombibad durch den Wald zur Diepeschrather Mühle, am Angelteich vorbei und zurück zur Paffrather Mühle.

Wanderführer/-in:

Liesel Burkard, Jutta Neumann

- Treffpunkt: 13:00 Bergisch Gladbach-Paffrath Kombibad
- ÖPNV: Linie 437
- Anmeldung: bis 19.06.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Mobil: 0157 3556 4461 * Mail burkardellis0603@gmx.de * Liesel Burkard oder
- Mobil: 0157 5303 0524 * Mail: june53@web.de * Jutta Neumann
- Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen.
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

So, 21.06.2026



Strecke: ~ 11km
 ↗ 100m ↘ 100m
 Gehzeit: ~ 4 Std.

Umweltbildungszentrum Naturgut Ophoven

Rundwanderung ab Opladen Naturgut Ophoven.

Wir genießen Wege entlang von Wupper, Ölbach und Wiembach.

Wanderführer/-in:

Liesel Burkard

- Treffpunkt 1: 09:30 Bergisch Gladbach, Parkplatz Schnabelsmühle
- Treffpunkt 2: 10:00 Naturgut Ophoven, 51379 Opladen, Talstraße 4

- Anmeldung: bis 13.06.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Abschlusseinkehr optional
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Mi, 24.06.2026



Strecke: ~ 5km

↗ 50m ↘ 50m

Gehzeit: ~ 1,5 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 19:00 Bergisch Gladbach-Heidkamp
Parkplatz/Bushaltestelle Kreishaus
- Anmeldung: bis 23.06.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgw@schlegel-info.de
- Sonstiges: Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!
- Gesamtzeit: 2 Std.

Gesundheitswandern im Lerbacher Wald

Leichte Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Heidkamp.

Wir gehen auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Beweglichkeitsübungen und vermitteln Wissenswertes rund um unsere Gesundheit.

Do, 25.06.2026



Strecke: ~ 9km

Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in:

- Treffpunkt: 13:00 Uhr, Odenthal-Höffe, Bushaltestelle Höffe
- Anmeldung: bis 24.06.2026 per Handy / AB oder Mail
- Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
- Gesamtzeit: ~4 Std.

Berg und Tal - Sonnenberg und Scherfbachtal

Rundwanderung ab Odenthal-Höffe.

Wir wandern durch das untere Scherfbachtal, ein Naturschutzgebiet mit Eichen-Hainbuchen-Auenwäldern und zahlreichen Sickerquellen mit bemerkenswerter Quellflora auf dem Höhenrücken des Sonnenberges.

Heinz-Dieter Zahr

Sa, 27.06.2026



Sommerfest

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.

- Treffpunkt: Odenthal, Katholische öffentliche Bücherei, Dorfstr. 4
- ÖPNV: Bus 434 ab BG, Bus-/S-Bahnhof

- Anmeldung: bis 14.06.2026 per Mail oder Telefon plus Einzahlung (s. Kosten)
- Sonstiges: Organisation Wolfgang Hoen
- Telefon: 02205 899 2936 * Mail: wolfganghoen@web.de
- Kosten: 22,- Euro (Gäste 25,- Euro) bis 14.06.2026 auf das Konto Wanderfreunde Berg. Land e.V., Abtl. Sauerl. Gebirgsverein bei der VR Bank eG, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12

*Wenn der Wald im Winde rauscht,
Blatt mit Blatt die Rede tauscht,
möcht ich gern die Blätter fragen:
Tönt ihr Wonnen? Tönt ihr Klagen?*

*Springt der Waldbach talentlang,
mit melodischem Gesang,
frag ich still in meinem Herzen:
Singt er Wonne? Singt er Schmerzen?
Justinus Kerner*



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

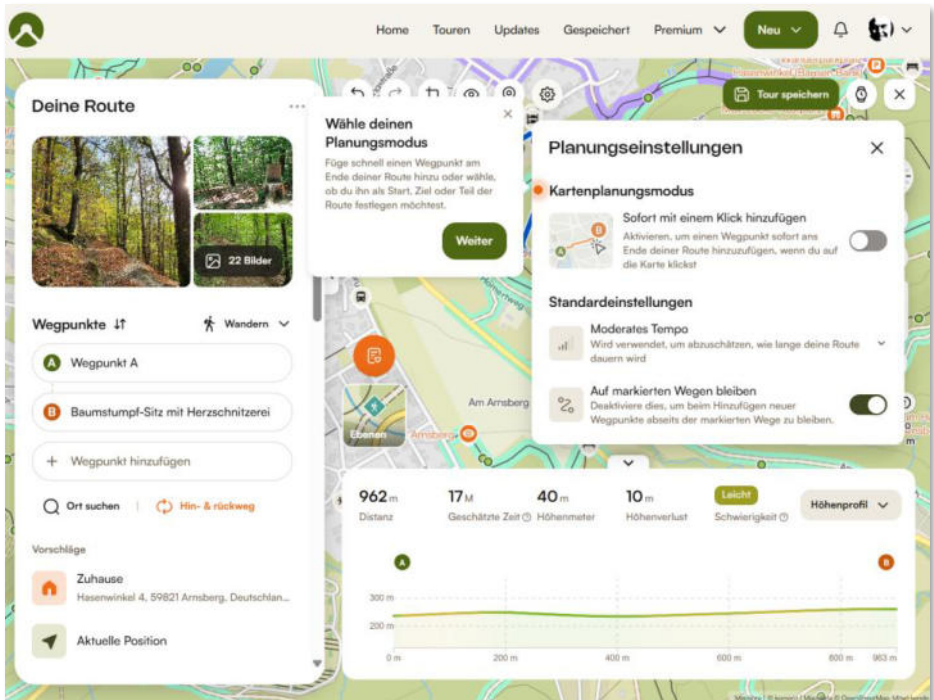
„Neuerungen in komoot“

(Burkhard Schlegel, Wanderwart WFBF)



Der SGV kooperiert schon einige Jahre mit dem Hersteller der Navigationsapp komoot. Ziel der Partnerschaft ist es unter anderem, im Rahmen einer engen Zusammenarbeit die Tourenvorschläge des SGV auf komoot abzubilden und den Mitgliedern beider Plattformen somit einen echten Mehrwert zu bieten. komoot stellte die NavigationsApp für die SGV-Mitglieder im ersten Schritt durch die Bereitstellung von Regionen-Gutscheinen im Wert von je 8,99€ kostenlos zur Verfügung. In der SGV-Akademie werden angehende Wanderführer mit komoot ausgebildet, um Tourenplanungen und die sichere Durchführung von Touren zu erlernen. Dafür erhalten die Wanderführer/-innen von komoot Nutzungslizenzen kostenlos.

komoot hat seine Web-Anwendung in den letzten Monaten mit einem neuen, moderneren Design überarbeitet, das eine klarere Struktur und verbesserte Übersichtlichkeit bietet. Wichtigste Neuerungen sind ein überarbeiteter Routenplaner, der das Planen intuitiver gestaltet, die stärkere Hervorhebung von Fotos zur Inspiration und eine immer sichtbare Anzeige von wichtigen Tour-Infos wie Distanz und Höhenmetern, auch ohne Scrollen. Außerdem wurden die Navigation verbessert und die Synchronisation mit GPS-Geräten vereinfacht, was nun auch ohne Premium-Abo funktioniert.



Neuerungen im Überblick

• Neues Design:

- Überarbeitete Farben, Schriften, Symbole und Illustrationen verleihen der Plattform ein zeitgemäßes Aussehen.
- Eine klarere und intuitivere Struktur sorgt für eine bessere Übersichtlichkeit.
- Tourfotos werden stärker hervorgehoben, um bei der Routenwahl zu helfen.

• Verbesselter Routenplaner:

- Wichtige Informationen wie Distanz, Höhenmeter und Dauer sind nun immer sichtbar, ohne dass man scrollen muss.
- Die Planung wird durch neue Funktionen intuitiver.
- Es ist jetzt einfacher, Rundtouren zu erstellen, und die Laufrichtung kann per Klick geändert werden.

• Verbesserte Navigation und Synchronisation:

- Die Turn-by-Turn-Navigation wurde für präzisere Abbiegehinweise und optimierte Kreisverkehr-Ansagen überarbeitet.
- Die automatische Synchronisation geplanter Strecken mit GPS-Geräten ist jetzt einfacher und funktioniert für Nutzer mit einer kostenlosen oder kostenpflichtigen Regionen-Freischaltung.

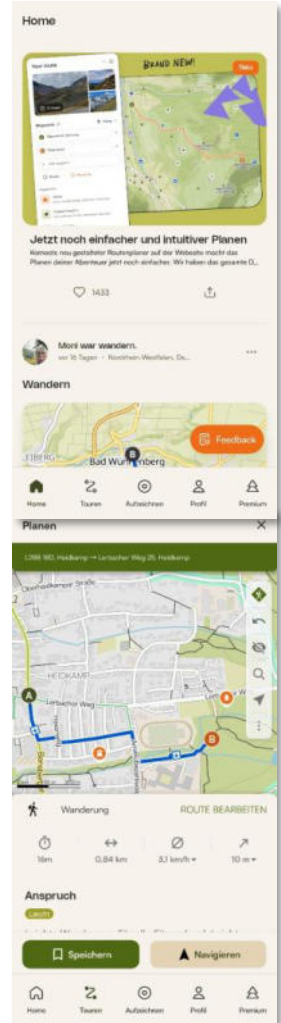
Die Verbesserungen betreffen sowohl die Web-Anwendung im Browser als auch die App.

Diese wurde in enger Zusammenarbeit mit der Outdoor-Community entwickelt.

So profitierst du von einem stärkeren Community-Fokus und dem größeren Gewicht auf nutzergenerierten Inhalten wie Highlights und Fotos.

Die intuitive Struktur mit klarem Aufbau, besseren Abständen, mehr Kontrast und Übersichtlichkeit sorgen für ein flüssigeres komoot-Erlebnis. Wichtige Aktionen wie „Tour speichern“ oder „Navigieren“ sind jetzt überall leicht zu finden.

Schon bald hat komoot viele neue Features angekündigt. Wir sind gespannt.



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



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, soweit die kombinierte Haftpflicht- und Unfallversicherung, die für die Mitglieder besteht, nicht eintritt.
- 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 ich 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

X

Unterschrift (Kontoinhaber)

Ort, Datum

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

Vorankündigung für Veranstaltung 2. Halbjahr 2026

So, 16.08.2026

16.08.26 -
23.08.26



Strecke: ~ 100km

Wander- und Kulturreise in das Blaue Land nach Benediktbeuern (Oberbayern)

Benediktbeuern mit einer Höhe von 617 m ü. NHM liegt im Alpenvorland in der Nähe von Kochel und Walchensee, ca. 60 km südlich von München.

Geplant sind u.a. eine Moorwanderung und mehrere Bergwanderungen; optional gibt es eine Tour auf die Benediktenwand. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich, die reine Wanderzeit beträgt bis zu sechs Stunden. In Kochel am See ist das Franz Marc Museum sehenswert (Blauer Reiter). Auch Murnau ist nicht weit entfernt (Münter Haus). Besichtigen kann man das Informationszentrum des Walchenseekraftwerks.

Bad Tölz und Bad Heilbrunn sind gut zu erreichen. Benediktbeuern verfügt über ein Warmwasserfreibad und mehrere Gasthäuser. Wir übernachten im Zentrum für Umwelt und Kultur (ZUK) am Kloster in Benediktbeuern.

Wanderführer/-in: **Franz Fell**

Leider schon ausgebucht. Eine Warteliste liegt vor, Anfragen bitte nur per Email an: wandern.wf-franz@gmx.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.

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren allen 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.

Unsere Mitglieder können die neuen Mitglieder (und auch die verstorbenen Mitglieder) dem Anschreiben des Vorsitzenden zum Versand dieses Programmheftes entnehmen.

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!

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 Kommuniionsfeiern 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



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



**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)

Wanderreise 2025 nach Sonthofen-Altstädten

Oder „Was hatten wir doch für ein Glück“
(Franz, Wanderführer)

Sieben herrliche Wandertage verbrachten 12 Wander:innen vom 05.07.-12.07.25 in Sonthofen-Altstädten im Allgäu. Von der Unterkunft im Gästehaus des Kloster-Altstädten wurden täglich Touren unternommen. Für die Hin- und Rückfahrt zu den Start- und von den Zielpunkten wurde teilweise der ÖPNV genutzt. Um die Gruppe auf die Region einzustimmen, öffnete der Besuch des Alpenstadtmuseums in Sonthofen ein Fenster in die Geschichte der Stadt und der ehemaligen Ordensburg – dazu gab es spannende Einblicke in das bäuerliche und wirtschaftliche Leben im Allgäu.

Auf den Wanderungen nach Oberstdorf und zum Illerursprung, über die Sonnenköpfe, die Hörnergruppe und den Besler, eröffneten sich atemberaubende Ausblicke: Der teilweise schneebedeckte Alpenhauptkamm, die markanten Daumen, das geheimnisvolle Gottesackerplateau, die steilen Hänge der Nagelfluhkette, das weite Alpenvorland und das tief eingeschnittene Illertal breiteten sich vor unseren Augen aus. Doch diese Touren boten weit mehr als nur Landschaft – sie wurden zu einer lebendigen Reise durch die Geschichte der Berge. Wir erfuhren Spannendes über die Entstehung der Gebirge, die Kraft der Gletscher, die wechselvollen Eiszeiten und die Vielfalt der Gesteine: von dem charakteristischen Nagelfluh über die ausgewaschenen Karstformationen bis hin zu den sogenannten „Rolling Stones“.

Ein besonderes Erlebnis war die Durchquerung der Schwarzlachklamm, die sich im strömenden Regen von ihrer ungezähmten, wilden Seite präsentierte und ihrem Namen alle Ehre machte – denn am Ende war die gesamte Gruppe bis auf die Haut klammnass.

Insgesamt legten wir in dieser Woche beeindruckende 114 Kilometer zurück und überwand dabei stolze 5.820 Höhenmeter.

Was haben wir gelernt:

- Busfahrer können einen sehr speziellen Humor besitzen, Nonnen auch
- die zuverlässlich unpünktliche Bahn verfügt über ein Backup mit zuverlässlich pünktlichen Buslinien
- Alpen sind nicht nur majestätisch, sondern auch gut vorbereitet – mit versteckten Kuchenreserven
- Regen kann glücklich machen, besonders in Klammern



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 NN		
Stellvertretungen Erweiterter Vorstand:		
Stellv. Wanderwart NN	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 NN	
noch zu besetzende Funktionen:	Mentor:in für Mitglieder u. Gäste stellv. Mentor:in stellv. Wanderwart	Fachwart:in Sponsoren stellv. Kassenwart:in stellv. Schriftführer:in

„Die Natur ist die große Ruhe in unserer überaus bewegten Zeit – Beim Wandern und Verweilen in ihr verliert man keine Zeit, man lebt sie.“

(Deutscher Wanderverband)

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: Wanderfreunde Berg. Land e.V., Abtl. Sauerl. Gebirgsverein
IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12
VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen

Redaktion: Mechthild Ferdinand, Burkhard Schlegel

Layout: Burkhard Schlegel

Lektorat: Mechthild Ferdinand, Sigrid Schlegel

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	69	Hörstudio zum Bergischen in Odenthal	76	Polito, in BG-Schildgen u. Odenthal	78
Apotheke St. Johannis in BG-Refrath	6	Hotel-Restaurant-Café Wißkirchen	31	Pütz-Roth, Bestattungen in BG	80
Auto Total, Schmutzler & Wohlgenuth	22	Kreissparkasse Köln	2	Schmitz-Catering, Bergisch Gladbach	9
Beauty Edelweiß, Fußpflege	20	Landgasthof Reinhold in Lieberhausen	38	Schuhmacherei + Schlüsseld. Refrath	45
BELKAW, Licht, Kraft- u. Wasserwerke	83	Landhotel Napoleon in Wipperfürth	16	Rewe Tönnies OHG in Odenthal	64
Bensberger + VR Bank + VB Berg	84	Lehmbacher Hof Risorante in Rösath	56	Rund ums Glas, K. Dedy, Schlebusch	35
Bücher-Scheune in BG-Schildgen	48	LVR Freilichtmuseum Lindlar	11	Sport 4 You - Intersport in BG	18
Das Bergische Wanderland	8	Malerbetrieb Herbert Ernst GmbH	33	Taverna Kalyva in Bechen	60
EDEKA-Hetzenegger, 3x in BG.	72	Natursteig Sieg, Erlebniswege	4	Treff „einfach gemeinsam e.V.“	78
Gastronomie Bergischer Löwe	50	Optik Wolf, BG-Bensberg	14		
H+L Immobilien Verwaltungs-GmbH	27	Penthouse, Eventlokation in BG	77		

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



Unsere Mitglieder bitten wir, bei Einkäufen, Reparaturen und Einkehren, 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.



Jetzt
günstigen
Fair Ökostrom
sichern!
belkaw.de/strom



Gemeinsam für eine starke Zukunft - seit 111 Jahren

DAS BERGISCHE LIEGT UNS AM HERZEN

Die BELKAW steht für mehr als nur Energie!

Seit 111 Jahren gestalten wir gemeinsam mit den Menschen hier vor Ort eine lebenswerte Region. Wir liefern 100 % Ökostrom aus erneuerbaren Quellen – für eine nachhaltige Zukunft im Bergischen Land. Doch unser Engagement geht weit darüber hinaus: Wir fördern Bildung, vermitteln Energiewissen und treiben die Energiewende aktiv voran. Genauso unterstützen wir lokale Vereine und Veranstaltungen, weil uns das soziale und kulturelle Leben am Herzen liegt. Denn das Bergische ist unser Zuhause. Genau wie Sie.

Jetzt mehr über unser Engagement erfahren:
belkaw.de/fuer-die-region



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

