

Veranstaltungen Juli bis Dezember 2026



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



Weil's wichtig ist.

**Wir fördern Brauchtum
und Kultur. Unterstützen
soziale Projekte und den
Jugendsport. Für die
Menschen in der Region.**

ksk-koeln.de/unser-engagement

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Köln**

Inhaltsverzeichnis

Grußwort unseres 1. Vorsitzenden	5
Wichtige interne Termine	7
Vorstellung unserer neuen Schriftführerin	9
Unsere Umweltseite „Leben im Untergrund“	11
Titelbild und Fotonachweis	15
Hinweise und Informationen	
Verwendete Abkürzungen im Programmheft	16
Zeitangaben	16
Schwierigkeitsgrade	16
Empfehlung beim Betreten von Wäldern	18
Das Deutsche Wanderabzeichen	18
Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste	20
Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen	22
Informationen zu	
Gesundheitswanderungen	24
Inklusiven Wanderungen	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
Eindrücke von unseren Themenwanderungen	29
Unsere Veranstaltungsangebote im	
Juli	30
August	36
Terminübersicht unserer Veranstaltungen	41
Veranstaltungsleiter	44
Unsere Veranstaltungsangebote im	
September	48
Oktober	55
November	60
Dezember	66
Vorankündigung für Veranstaltung 1. Halbjahr 2027	72
Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft	74
Deine Mitgliedschaft liegt uns am Herzen	76
Narzissenwanderung im Nationalpark Eifel 17.04.2026	76
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 1. Vorsitzenden

Liebe Wanderfreundinnen, Wanderfreunde, Gäste und Fördererinnen und Förderer,

mit viel Schwung und guter Laune blicken wir auf eine rundum gelungene Mitgliederversammlung zurück. Es war schön zu sehen, wie lebendig unser Vereinsleben ist und wie viele engagierte Stimmen sich eingebracht haben. Genau diese Gemeinschaft macht unseren Verein so besonders.



Ein frischer Wind weht auch im Vorstand: Wir freuen uns sehr über unsere neue Schriftführerin, die mit Elan und neuen Ideen ihre Aufgabe übernommen hat. Wir sind sicher, dass sie unsere Vereinsarbeit wunderbar bereichern wird.

Ebenso nimmt unser Projekt „Click für Click“ weiter Fahrt auf. Schritt für Schritt – oder besser gesagt Klick für Klick – entwickeln wir uns damit weiter in Richtung einer modernen und gut vernetzten Gemeinschaft. Dazu passen auch unsere neuen Social-Media-Kanäle, auf denen wir künftig Eindrücke, Neuigkeiten und schöne Momente noch schneller miteinander teilen können. Ein Klick lohnt sich!

Und natürlich haben wir für das 2. Halbjahr 2026 wieder ein abwechslungsreiches und tolles Programm für euch zusammengestellt. Ob gemütliche Wanderungen, spannende Touren oder gesellige Veranstaltungen – für jede und jeden ist etwas dabei. Wir freuen uns darauf, viele bekannte und auch neue Gesichter unterwegs zu sehen.

In diesem Sinne: Auf ein fröhliches, aktives und gemeinschaftliches Wanderhalbjahr!

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


Mit herzlichem Gruß Euer 1. Vorsitzender Andreas Schultheiß

JETZT NEU Facebook, Instagram und Whatsapp-Kanal

Folgt uns –
wir zeigen euch
den Weg!

QR-Code scannen
oder
Link im Internet-
Browser eingeben





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

Wir planen für das Jahr 2026 die Teilnahme am

- Strundetalfest in Herrenstrunden, 06. September und dem
- Stadtfest Bergisch Gladbach, 12. + 13. September.

Wir bitten unsere Mitglieder um Mithilfe bei Organisation und Durchführung.

Sonntag, 20.09.2026, Meldeschluss Veranstaltungen PH2027-1.

Liebe Veranstaltungsleiter/-innen, bitte beachtet diesen Termin.

Samstag, 10.10.2026, Ehrenamtstag.

Unsere Veranstaltungsleiter/-innen machen einen Ausflug auf die Zeche Zollverein in Essen. Wir reisen gemeinsam im Bus an und verbringen einen spannenden Tag auf dem Gelände des Weltkulturerbes.

Sonntag, 29.11.2026, Adventsfeier.

Wir treffen uns im Bürgerzentrum im Herzogenhof, Odenthal, zu netter Unterhaltung, Kaffee und Kuchen.

Sonntag, 13.12.2026, „Rievkoche satt“.

Traditionswanderung mit anschließender Verköstigung im „Landhotel Napoleon“.

Sonntag, 10.01.2027, „Glühwein & Schmalzbrote“.

Das Schmalzbrotesse wurde vor langer Zeit vom Ehepaar Schmutzler eingeführt und viele Jahre von Norbert und Vroni Dietrich weitergeführt und wir wollen die Tradition mit Freude pflegen.

Samstag, 14.03.2027, 15:00 Uhr

Mitgliederversammlung

Bürgerzentrum Schildgen, Am Schild 31

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

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 / Jonas Dulberg



© Dominik Ketz



© Dominik Ketz



© Das Bergische / Jonas Dulberg

BERGISCHE RADWOCHE



22.8.–30.8.2026

www.bergische-radwoche.de

Vorstellung unserer neuen Schriftführerin

Zwischen Wald und Wissenschaft – Naturverbunden mit Weitblick

Ich bin Loretta Hamacher und verbrachte die ersten Jahre meiner Kindheit ohne digitale Ablenkung in den Wäldern von Dabringhausen. Diese frühe Verbundenheit prägt mich bis heute. Seit 2019 lebe ich mit meinem Mann in Odenthal – zurück in der Natur, die für mich Rückzugsort und Inspiration zugleich ist.



Die sichtbaren Veränderungen durch Rodungen haben mein Bewusstsein für Nachhaltigkeit geschärft: Es ist mir ein großes Anliegen, die Vielfalt unserer Umwelt für kommende Generationen zu bewahren. Neben der Natur ist die Wissenschaft meine Leidenschaft. Als Biochemikerin verbinde ich Kreativität mit Wissensdurst, um an Medikamenten gegen Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu forschen. Besonders wichtig ist mir die Begleitung und Förderung junger Wissenschaftler/innen auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg sowie der fachliche Austausch mit Forschenden.

Diese Verbindung aus Naturverbundenheit und Verantwortung möchte ich aktiv in den Verein einbringen. Als Schriftführerin ist es mein Ziel, die strukturelle Nachhaltigkeit sowie das Engagement für unsere Gemeinschaft zu stärken – ganz im Sinne unseres Projekts „Blatt für Blatt“.



LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Ihr Ausflugsziel im Bergischen Land

Besondere Veranstaltungen 2026:

- 12.07. Auf Achse
- 29./30.08. Bauernmarkt
- 04.10. Obstwiesenfest
- 18.10. Kartoffelfest
- 13.12. Advent im Museum

www.freilichtmuseum-lindlar.lvr.de

Freier Eintritt
für Kinder unter
18 Jahren





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

„Leben im Untergrund“

(Burkhard Schlegel, Wanderwart, Wanderfreunde Bergisches Land e.V.)

Hallo lieber Wanderfreundin, lieber Wanderfreund,

schön, dass du dir die Zeit nimmst, ein wenig tiefer zu blicken, – und das meine ich in diesem Fall ganz wörtlich. Wenn wir gemeinsam durch unser wunderschönes Bergisches Land streifen, schweift unser Blick oft in die Ferne, über die sanften Hügelketten oder hinauf in die Kronen der mächtigen Buchen und Fichten. Doch heute möchte ich deine Aufmerksamkeit auf das lenken, was direkt unter deinen Wanderschuhen passiert.

Dort, im Verborgenen, herrscht ein reges Treiben, ohne das unser Wald nicht existieren würde. Willkommen in der faszinierenden Welt der Bodentiere!

Das Fundament unserer Heimat: Mehr als nur „Dreck“

Für viele ist Boden einfach nur Erde, die nach einem Regenguss an den Sohlen klebt. Doch für uns Naturschützer im SGV ist der Waldboden das wertvollste Archiv der Natur und gleichzeitig ihre effizienteste Recyclinganlage.

Stell dir vor, jedes Blatt, das im Herbst zu Boden fällt, jeder umgestürzte Ast und jeder Tannenzapfen würde einfach liegen bleiben. Innerhalb weniger Jahre könnten wir unsere Wanderwege vor lauter Biomasse nicht mehr begehen. Dass dies nicht geschieht, verdanken wir den Myriaden von Lebewesen, die im Untergrund schuften. Sie sind die heimlichen Helden unseres Vereinsgebiets.

Ein ganzes Universum unter einem Fußstapfen

Wusstest du, dass in einer Handvoll Waldboden mehr Lebewesen stecken, als es Menschen auf der Erde gibt? In der obersten Bodenschicht tummeln sich:

- **Regenwürmer**, die Architekten der Lüfte (ja, im Boden!).
- **Asseln und Springschwänze**, die emsigen Zersetzer.
- **Milben und Pseudoskorpione**, die winzigen Jäger des Mikrokosmos.

Der Regenwurm: Unser wichtigster Wegebaumeister

Während wir Wanderwege markieren und pflegen, baut der Regenwurm das wichtigste Verkehrsnetz des Waldes. Durch seine vertikalen Gänge belüftet er den Boden. Das ist entscheidend: Nur wenn Luft in die Tiefe gelangt, können die Wurzeln der Bäume atmen



und das Regenwasser kann einsickern, statt oberflächlich abzufließen und Erosion zu verursachen. Er „frisst“ sich durch das Laub und hinterlässt den wertvollsten Dünger der Welt – den Ton-Humus-Komplex.

Die „Polizei“ der Streuschicht: Asseln und Tausendfüßler

Wenn im Herbst die Blätter fallen, beginnt für unsere „Müllabfuhr“ die Hochsaison. Ohne Asseln und Tausendfüßler würde der Wald buchstäblich in seinem eigenen Abfall ersticken. Sie übernehmen den ersten, entscheidenden Schritt im Recyclingprozess: die mechanische Zerkleinerung.

Asseln – Die gepanzerten Feuchtigkeitsmanager: Wusstest du, dass Asseln eigentlich Krebstiere sind? Sie sind die einzigen ihrer Art, die dauerhaft an Land leben können. Doch ihre Herkunft aus dem Wasser bestimmt ihren Alltag: Sie atmen über Kiemenanhänge an den Hinterbeinen. Deshalb triffst du sie beim Wandern vor allem dort, wo es feucht und schattig ist – unter Totholz oder tief im Laub. Ihre Rolle im Bergischen Wald:

- **Vorkauen für andere:** Sie fressen das harte Falllaub und zerkleinern es. Das ist wichtig, denn erst durch diese Zerkleinerung wird die Oberfläche des Laubs so stark vergrößert, dass Bakterien und Pilze überhaupt eine Angriffsfläche finden.
- **Schadstofffilter:** Asseln können Schwermetalle im Boden binden und unschädlich machen. Sie säubern also im wahrsten Sinne des Wortes unsere Wanderregion.

Tausendfüßler – Die kraftvollen Laub-Häcksler: Lass dich vom Namen nicht täuschen – kein heimischer Tausendfüßler hat tatsächlich tausend Beine (meist sind es zwischen 80 und 300). Besonders der ist für uns im Bergischen Land ein wichtiger Partner. Er ist der „Panzer“ unter den Bodentieren: Mit seinem kräftigen Körper schiebt er sich wie ein kleiner Bulldozer durch die Erde und das Laub. Warum sie so wichtig sind:

- **Humus-Produzenten:** Tausendfüßler haben einen sehr effektiven Darm. Was sie fressen, scheiden sie als fruchtbaren Humus wieder aus. Dieser Kot ist Gold wert für das Wachstum junger Buchen und Eichen.
- **Chemische Abwehr:** Wenn du bei einer Wanderung mal einen Schnurfüßler vorsichtig beobachtest, merkst du vielleicht einen leicht säuerlichen Geruch. Das ist ihre Geheimwaffe gegen Fressfeinde.

Das Zusammenspiel: Teamarbeit im Verborgenen, Asseln und Tausendfüßler arbeiten Hand in Hand. Während die Asseln eher die weicheren Teile der Blätter bevorzugen, knacken die Tausendfüßler mit ihren starken Mundwerkzeugen auch härtere Pflanzenreste. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass die Nährstoffe, die der

Baum im Sommer im Blatt gespeichert hat, so schnell wie möglich wieder in den Boden zurückkehren. So schließt sich der Kreis, und der Baum kann im nächsten Frühjahr wieder neu austreiben.

Ein kleiner Beobachtungs-Tipp für die nächste Tour: Wenn du eine Assel siehst, die sich zu einer perfekten Kugel zusammenrollt, hast du eine **Rollassel** entdeckt. Sie schützt so ihre empfindliche, feuchte Unterseite vor dem Austrocknen. Ein faszinierendes Beispiel für die Anpassungskunst der Natur, direkt vor unserer Haustür!

Milben und Pseudoskorpione: Die Giganten im Mini-Format

Wenn wir von Bodentieren sprechen, denken wir oft an Dinge, die wir mit bloßem Auge sofort sehen. Doch eine Etage tiefer, in den winzigen Hohlräumen zwischen den Sandkörnern und Humusteilchen, leben die wahren Spezialisten.

Milben – Die Verwandlungskünstler: Unter deinen Füßen leben tausende von Hornmilben auf nur einem Quadratmeter. Sie sehen unter der Lupe fast aus wie winzige, gepanzerte Ritterhelme. Ihre Aufgabe ist so simpel wie genial: Sie fressen Pilze und bereits zersetztes Pflanzenmaterial. Damit halten sie das mikrobielle Gleichgewicht im Boden stabil. Ohne diese winzigen „Aufräumer“ würden Pilze den Boden überwuchern und wichtige Nährstoffe für die Bäume blockieren.

Pseudoskorpione – Die heimlichen Jäger:

Das ist mein persönliches Highlight für unsere nächste gemeinsame Exkursion! Hast du schon mal von Pseudoskorpionen gehört? Sie sehen aus wie winzige Skorpione, nur ohne den gefährlichen Stachel am Schwanz. Stattdessen tragen sie kräftige Scheren, mit denen sie Jagd auf Springschwänze und Milben machen.



Das Faszinierende für uns Wanderer: Pseudoskorpione sind die „Tramper“ des Waldbodens. Da sie selbst nur wenige Millimeter groß sind, klammern sie sich an die Beine von fliegenden Insekten fest, um sich in neue Gebiete tragen zu lassen. Ein echtes Stück Abenteuerurlaub im Mikrokosmos!

Diese winzigen Räuber stehen an der Spitze der Nahrungskette im Boden. Ihr Vorhandensein ist ein direktes Qualitätsmerkmal für uns: Finden wir Pseudoskorpione, wissen wir, dass das Ökosystem im Bergischen Land gesund und lebendig ist.

Warum uns das alle angeht – Generationen verbindend

Egal, ob du seit 40 Jahren im SGV aktiv bist oder erst neulich bei einer Schnupperwanderung zu uns gestoßen bist: Der Schutz des Bodens ist unsere gemeinsame Aufgabe.

Für unsere erfahrenen Mitglieder ist der Wald ein Ort der Beständigkeit und Ruhe. Um diese zu bewahren, müssen wir verstehen, dass Boden ein endliches Gut ist. Es dauert rund 100 bis 300 Jahre, bis nur ein einziger Zentimeter neuer Waldboden entsteht. Einmal zerstört – etwa durch schwere Maschinen oder starke Bodenverdichtung abseits der Wege – bleibt er für Generationen verloren.

An die Jüngeren unter uns: Ihr seid die Generation, die den Wald von morgen gestaltet. Ein gesunder Boden ist der beste Klimaschützer, den wir haben. Er speichert riesige Mengen an CO₂ und reguliert den Wasserhaushalt unserer Region. Bleibt beim Wandern bitte auf den Pfaden! Lasst uns aktiv diesen Lebensraum schützen!

Tipps für die nächste Wanderung: Augen auf beim Laufen!

Ich lade dich ein, bei unserer nächsten gemeinsamen Tour im Bergischen einmal kurz innezuhalten. Nimm dir (vielleicht beim Rasten) ein trockenes Blatt vom Boden und dreh es um. Mit ein bisschen Glück siehst du einen Saftkugler, der sich bei Berührung zusammenrollt, oder eine flinke Springspinne.

Was wir tun können:

1. **Auf den Wegen bleiben:** Verdichtung ist der Feind des Bodenlebens. In festgetrampeltem Boden ersticken die Lebewesen buchstäblich.
2. **Müll vermeiden:** Mikroplastik und chemische Rückstände schädigen die empfindliche Fauna im Untergrund.
3. **Wissen teilen:** Erzähl deinen Enkeln oder deinen Wanderbuddys davon. Wer weiß, was unter seinen Füßen lebt, tritt vorsichtiger auf.

Fazit: Ehrenamt ist auch Naturschutz

Als Wanderverein sind wir nicht nur Nutzer der Natur, sondern auch ihre Hüter. Das Engagement im SGV bedeutet für mich auch, eine Stimme für diejenigen zu sein, die man nicht hört – die winzigen Arbeiter im Waldboden. Sie sorgen dafür, dass wir auch in 50 Jahren noch durch grüne, gesunde Wälder im Bergischen Land wandern können.

Lass uns gemeinsam mit offenen Augen und Respekt vor dem Leben unter uns durch die Heimat ziehen. Ich freue mich darauf, dich bei der nächsten Wanderung zu sehen!

Herzlichst, Burkhard

Titelbild des Programmhefts und Fotonachweis

Alle Fotos zum Titelbild unter dem Motto „Leben im Untergrund“ und dem gleichnamigen Artikel über wikimedia commons.

- CC BY-SA 3.0: Springschwanz von Lucarelli
- CC BY-SA 2.0: Schnurfüßler von candi
- CC0 1.0: Pseudoskorpion von Alex Wild
- CC0 1.0: Regenwurm by natfot from Pixabay

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

Fließendes Wasser fault nicht. Türangeln werden nicht wurmstichig – denn sie bewegen sich. Gleiches gilt auch für Körper und Geist.

Lü Buwei

-

chinesischer Kaufmann, Politiker und Philosoph



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

switch
it

EASY • SIMPLE • FAST

Wolf
Optik Wolf

Jeden Tag 'ne Andere !

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

***jeweils incl. 1 Paar Gläser + 2 Garnituren**

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

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 Landeshochwasserschutzgesetz NRW § 57 ermöglichen dem Erholungssuchenden den freien Zugang in unsere Wälder - zu beachten - auf **eigene** Gefahr.

Dabei ist zu bedenken, dass unsere Wälder weiterhin unter Hitze, Trockenheit, Borkenkäfer und Stürmen leiden. Daher muss mit Ast- und Kronenbrüchen sowie umstürzenden Bäumen jederzeit gerechnet werden. Das Übersteigen quer über den Wegen verkeilter Bäume ist äußerst gefährlich, da sie häufig unter Spannungen stehen, die sich unkontrolliert lösen können. Daraus resultierende „Umleitungen“ erschweren dem Wanderer die Orientierung und schnell ist man falsch abgebogen, was wiederum dazu führt, dass viele Trampelpfade „gelaufen“ werden und das Wild in seinen Ruhezeiten gestört wird.

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 Wanderführer ab. Der Vordruck kann unterschrieben, wenn gewünscht, für deine Weiterleitung an deine Krankenkasse zurückgegeben werden; Mitglieder brauchen nichts weiter zu unternehmen.

Die Urkunde erhältst du über uns. Abzeichen kosten 3 € zzgl. Versandkosten und können beim Deutschen Wanderverband bestellt werden.

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 zurückerufen 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. Niemand fährt hinter der benannten Schlussperson, um den Anschluss an die Gruppe nicht zu verlieren.
4. Zur Vermeidung von Auffahrunfällen ist ausreichend Abstand untereinander zu halten, andererseits so weit zusammen zu bleiben, dass die Sicht bzw. mündliche Verständigung untereinander 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 heranzuführen kann. Wenn jemand vorzeitig oder zwischendurch die Tour verlassen möchte, ist die Tourenleitung oder die Schlussperson hierüber in Kenntnis zu setzen.
6. Wenn eine Ampel beim Passieren der Gruppe auf **ROT** schaltet, darf keinesfalls weitergefahren werden. Der erste Teil wartet auf die restliche Gruppe.
7. Unsere Touren sind nicht zum sportlichen Rennfahren gedacht. Unser Ziel ist es, allen Teilnehmern ein Gruppenerlebnis zu vermitteln und landschaftlich schöne Stellen sowie historische, kulturelle oder architektonische Besonderheiten zu zeigen.
8. Es wird empfohlen, einen Fahrradhelm zu tragen und einen Ersatzschlauch mitzuführen.
9. Die Anzahl der dargestellten Fahrradsymbole im Programmheft oder in den Gästeinformationen zeigen den jeweiligen Schwierigkeitsgrad der Radtour an.

Unser Rat – Niemals ohne Helm aufs Rad

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

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

Mit einem herzlichen „Frisch auf“

Jutta Neumann und Hans-Dieter König, zertifizierte Radwanderführer.



U T O TOTAL

Schmutzler & Wohlgemuth GbR



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

Ernst-Reuter-Straße 28 · Bensberg

Tel. 0 22 04 - 2 43 44

Informationen zu Gesundheitswanderungen

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



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 (haus-)ärztlichen Rat einzuholen.

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 Großzehenballen.



Regelmäßige Veranstaltungen

Kegeln und Klönen

In einem Rhythmus von 4 Wochen trifft sich montags von 18:00 bis 21:00 Uhr eine gemischte Gruppe zum Kegeln und Klönen im Restaurant „Ewige Lampe“ in Bergisch Gladbach-Refrath. Wer möchte, kann in einer Kegelpause die umfangreiche Speisekarte mit leckeren Gerichten ausprobieren. Wichtig ist, beim Kegeln steht nicht der sportliche Ehrgeiz, sondern mehr die Geselligkeit mit ein wenig Bewegung im Vordergrund. So bietet unser Zusammensein ausreichend Gelegenheit zum Klönen.

Die Gruppe besteht aktuell aus 10 Stammkeglern/-innen, die aber nicht immer alle da sind.

Deshalb werden neue Stammkegler gesucht. Bei Interesse bitte melden!

Auch Gäste sind jederzeit herzlich willkommen, um die Idealbesetzung mit 12 Personen zu erreichen. Für alle gilt, sich vorher bei Hans Weber (02202/50219 bzw. hjw@e.mail.de) oder online anzumelden.

Für Gäste gilt ein Gastbeitrag von 3,- €, der neben den anteiligen Kosten für die Bahngebühr und dem Betrag für verlorene Spiele am Kegelabend, in die Kegelkasse einzuzahlen ist. Ein Anspruch auf spätere Auszahlung besteht nicht. Als Mitglied der Wanderfreunde entfällt der Gastbeitrag.

Mit dem Geld aus der Kegelkasse können den Stammkeglern Ausflüge (u.a. Straßburg) oder das Weihnachtsessen finanziert werden.



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 Dünwalder 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

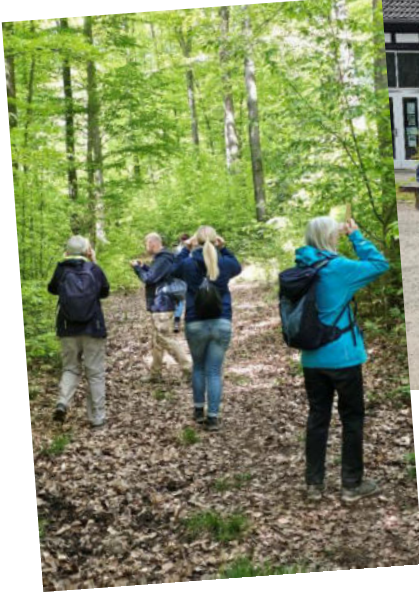
Nordic Walking Einsteigerkurs

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.

Eindrücke von unseren Themenwanderungen

Am 25.04. waren wir am Forsthaus Steinhaus im Königsforst mit dem Forstingenieur und Waldpädagogen Martin Barth unterwegs und haben den Wald mit allen Sinnen wahrgenommen.



Am 07.04. wurden die Sinne der Mitwandernden bei einer Führung im Museum Morsbroich angeregt.



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>

Juli

Mi, 01.07.2026

Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen. Siehe Details auf Seite 28.

Mi, 01.07.2026



Strecke: ~ 5km

↗ 20m ↘ 20m

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.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:
- ÖPNV:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Sonstiges:

Manfred Kießig

19:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad
bis 30.06.2026, 20:00 Online, Telefon oder Mail
02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
Getränke für Wanderpausen nicht vergessen!

Do, 02.07.2026



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

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Handy:
- Gesamtzeit:

Heinz-Dieter Zahr

13:00, Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
bis 01.07.2026 per Handy / AB oder Mail
+49 174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
~ 3 Std.

Fr, 03.07.2026



Strecke: ~ 16km
↗ 200m ↘ 200m
Gehzeit: ~ 5 Std.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt 1: 10:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
- Treffpunkt 2: 11:00 Wanderparkplatz Reinshagensbever 7, Hückeswagen
- Anmeldung: bis 01.07.2026, 19:00 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional.
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Große Bever-Runde

Rundwanderung um die Bevertalsperre.

Uferpfade und Waldpassagen wechseln sich ab und zeigen eine vielfältige Landschaft. Die Strecke bleibt größtenteils nahe am Wasser, mit beeindruckenden Panoramablicken auf Staudamm, Höhenlinien und idyllische Ortschaften.

Jürgen Albrecht

Mi, 08.07.2026



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

Wanderführer/-in

- Treffpunkt: 19:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
- Anmeldung: bis 07.07.2026 20:00 per Telefon oder Mail
- Telefon: 02202 2603231 * Mail: htups@gmx.de
- Tourenhandy: 0160 827 7258
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen,
- Gesamtzeit: 2,5 Std.

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. Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.

Hans Tups

Fr, 10.07.2026



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

Wanderführer/-in

- Treffpunkt 1: 15:50 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“
- Treffpunkt 2: 16:05 Kürten-Eisenkaul, Parkplatz Landgasthof Dhünntal

Eine geschichtliche Abendwanderung im Frühsommer

Rundwanderung ab Landgasthof Dhünntal.

Bei der gemeinsamen Veranstaltung mit dem Geschichtsverein für Kürten und Umgebung e.V. genießen wir auf einer kurzen Wanderung an der Großen Dhünntalsperre die weiten Aussichten in der bergischen Natur. Wir erfahren Interessantes über die Geschichte und Bedeutung des Dhünntals bis hin zur heutigen Trinkwasser-Talsperre und ihren Naturraum.

Hans-Dieter Lanfer

- Anmeldung: am Do 09.07.2026 15:00 - 20:00 per Telefon
- Tourenhandy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

So, 12.07.2026



Strecke: ~ 19km
 ↗ 580m ↘ 580m
 Gehzeit: ~ 6 Std.

Oberbergisches Land: Hexentanz und Fernblicke

Rundwanderung ab Reichshof Blockhaus.

Die Wanderung führt abseits ausgetretener Wege über steilere Abstiege durch Auenlandschaften und über Anstiege mit sagenhaften Aussichten und großartigen Panoramablicken durch das Oberbergische Land.

Wanderführer/-in

Franz Fell

- Treffpunkt 1: 08:30 Bergisch Gladbach-Heidkamp Parkplatz Kreishaus
- Treffpunkt 2: 09:30 Reichshof Blockhaus (südlicher Parkplatz)
- Anmeldung: bis 10.07.26, 19:00 Telefon, Mail oder online
- Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de
- Kosten: 10 €/Person PKW-Mitfahrt
- Sonstiges: Getränk und Imbiss mitnehmen, optionale Schlusseinkehr
- Gesamtzeit: ~ 7 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!

Mi, 15.07.2026



Strecke: ~ 55km
↗ 420m ↘ 420m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Am Hitdorfer See entlang zum Knipprather Wald

Radrundtour ab Odenthal.

Der Hitdorfer See war früher ein erfrischender Kiessee und wurde im Jahre 2000 als Freizeitgelände Hitdorfer See eröffnet, auch bekannt als Blaue Donau. Dieses Gelände ist sehr beliebt bei Groß und Klein und lädt mit seinen Liegewiesen und Spielgeräten zum Verweilen ein. Auf unserer Radtour erfahren wir diese schöne Umgebung von Monheim und Langenfeld.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt: 10:00 Odenthal, Parkplatz Am Stadion
- Anmeldung: bis 13.07.2026 19:00 bei Jutta Neumann
- Telefon: 0157 5303 0524 * june53@web.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Einkehr am Hitdorfer See optional
- Gesamtzeit: ~ 7 Std.

Hans-Dieter König, Jutta Neumann

10:00 Odenthal, Parkplatz Am Stadion
bis 13.07.2026 19:00 bei Jutta Neumann
0157 5303 0524 * june53@web.de

Getränke und Imbiss mitnehmen, Einkehr am Hitdorfer See optional

~ 7 Std.

Mi, 15.07.2026



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

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.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt: 10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße
- Anmeldung: bis 14.07.2026 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Telefon: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
- Gesamtzeit: ~ 2 Std.

Bettina van Fürden

10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße
bis 14.07.2026 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online
Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.

0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

~ 2 Std.



komoot-Schulung für Wanderführer (und Mitglieder) der WFBL

Im August findet ein 3-stündiger Auffri-

schungs-Workshop für bereits geschulte und im Dezember eine komplette 5-stündige Schulung für neue Wanderführende statt. Mitglieder können sich auf eine Warteliste setzen lassen und werden berücksichtigt, wenn noch Plätze frei sind.



komoot

Produktupdates

Sa, 18.07.2026



Strecke: ~ 5km
Gehzeit: ~ 2 Std.

Thielenbrucher Wald

Inklusive Kurzwanderung im langsamen Tempo ab Bergisch Gladbach-Gronau.

Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen. Wir erkunden das Naturschutzgebiet Thielenbruch an der Grenze zwischen Köln-Dellbrück und Bergisch Gladbach. Der Thielenbruch wird durch die Auen von Kemperbach, Umbach und Strunde geprägt. Auf der Kölner Seite des Thielenbruchs befindet sich Aubeles Restaurant, direkt am Straßenbahn-Museum, in dem wir einen Zwischenstopp einlegen können.

Wanderführer/-in

Jutta Neumann, Liesel Burkard

- Treffpunkt: 13:00 Haltestelle Schlodderdicher Weg, Bergisch Gladbach
- ÖPNV: Linie 436
- Anmeldung: bis 17.07.2026 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.

So, 19.07.2026



Strecke: ~ 9km
↗ 40m ↘ 30m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Sinneswandel: Skulpturenpark Schlosspark Stammheim

Streckenwanderung von Köln-Stammheim nach Köln-Mülheim. Auf unserem ebenen Weg entlang des Rheins besuchen wir den Skulpturenpark in Stammheim und lassen uns vom Wechselspiel der Natur mit den Kunstwerken inspirieren. Bei einer möglichen Einkehr in Köln-Mülheim nach Beendigung der Tour haben wir Zeit für Erfrischungen und Geselligkeit.

Wanderführer/-in

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt 1: 10:45 Bergisch Gladbach S-Bahnhof Gleis 1
- Treffpunkt 2: 11:25 Köln Stammheim S-Bahn
- Anmeldung: bis 13.07.2026 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Sonnenschutz, Getränke und Imbiss mitnehmen. Schlusseinkehr gegen 16:00 im Café Vreiheit möglich.
- Kosten: ggf. ÖPNV
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

Mi, 22.07.2026



Strecke: ~ 5km
↗ 20m ↘ 20m

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:
- ÖPNV:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Sonstiges:

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

19:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad

Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad

bis 21.07.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail

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

Getränke für Wanderpausen nicht vergessen!

So, 26.07.2026



Strecke: ~ 17km
↗ 670m ↘ 670m
Gehzeit: ~ 6 Std.

Wanderführer/-in

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

Alpine Wanderung durch die Altenahr Schweiz

Rundwanderung ab Altenahr.

Im Ahrgebirge führt der Weg über die vor mehr als 300 Mio. Jahren aufgebauten Gesteine rund um Altenahr durch eine teilweise wildzerklüftete Felsenlandschaft mit spektakulären Ausichten. Die meist unbefestigten Wege und Pfade mit stellenweise alpinem Charakter erfordern Trittsicherheit.

Franz Fell

08:30 Bergisch Gladbach Parkplatz Kreishaus

09:30 Altenahr Parkplatz Seilbahnstraße

bis 24.07.26 19:00 Telefon, Mail oder online

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

17€/Person für Mitfahrende

Getränk und Imbiss mitnehmen, optionale Einkehrmöglichkeiten im Steinerberghaus und in Altenahr

~ 7 Std.

Mi, 29.07.2026



Strecke: ~ 5km
↗ 20m ↘ 20m

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:
- ÖPNV:
- Anmeldung:

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

19:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad

Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad

bis 28.07.2026 20:00 online, Telefon oder Mail

- Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
- Sonstiges: Getränke für Wanderpausen nicht vergessen!

AUGUST

Sa, 01.08.2026
Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen. Siehe Details auf Seite 28.

Sa, 01.08.2026



Strecke: ~ 11km
↗ 160m ↘ 160m
Gehzeit: ~ 4 Std.

nachhaltig wandeln: Biohof Paas zwischen Bornheimer Bach und Wiembach

Rundwanderung ab Leverkusen-Lützenkirchen. Wir besichtigen den Biohof Paas (Sieferhof), wo Kühe, Pferde, Katzen und Ziegen, sowie seit 2020 zwei Hühnerscharen leben. Die Familie Paas fühlt sich diesem Stück Land sehr verbunden und es ist ihr wichtig, nachhaltig, zukunftsorientiert und verantwortungsbewusst damit umzugehen. Zurück geht es durch die Täler des Bornheimer Baches und des Wiembaches.

Wanderführer/-in

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt: 09:05 Bergisch Gladbach, S-Bahnhof Bus 227 Busstg. 1
- ÖPNV: 09:14 Bus 227 nach Schlebusch Bensberger Str., Leverkusen, 09:59 Bus 205 nach Lützenkirchen Mitte, Leverkusen
- Anmeldung: bis 29.07.2026 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, optionale Schlusseinkehr
- Kosten: ggf. ÖPNV
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Sa, 01.08.2026



Strecke: ~ 16km
↗ 510m ↘ 510m
Gehzeit: ~ 5 Std.

Über die Höhen der Agger

Sportliche Rundwanderung ab Engelskirchen. Von Engelskirchen wandern wir über die Hohe Warte nach Runderoth und zurück nach Engelskirchen teils auf breiten Waldwegen und schmalen Pfaden. Wir wandern im zügigen Tempo von 4,5 km/h.

Wanderführer/-in

Renate Buchwald-Rzezonka

- Treffpunkt: 10:20 Bahnhof Engelskirchen

- Anmeldung: bis 26.07.2026 20:00
- Telefon: 0163 966 6061 * Mail: etaner.b@web.de
- Sonstiges: Bitte Getränke und Imbiss mitnehmen
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

Sa, 01.08.2026



Strecke: ~ 25km
 ↗ 450m ↘ 450m
 Gehzeit: ~ 6 Std.

Ankündigung "Bergische 25" in 2027

„Das Bergische“ plant vermutlich auch im Frühjahr 2027 wieder die „Bergische 25“.

Eine 25 km lange Rundwanderung ab Wipperfürth durch die atemberaubende Landschaft des Bergischen Landes. Details für 2027 sind derzeit noch nicht bekannt. Aller Erfahrung nach sind die Startplätze für diese Veranstaltung jedoch schon sehr früh vergeben. Daher die frühzeitige Abfrage, wer von euch Interesse hat, mit mir i m Jahr 2027 teilzunehmen.

Weitere Informationen werde ich im Vereinsmanager veröffentlichen, sobald sie vorliegen.

Wanderführer/-in

Jürgen Albrecht

- Treffpunkt 1: 7:30 - 10:00 Bergisch Gladbach-Paffrath Parkplatz Kombiad
- Treffpunkt 2: 8:30 - 11:00 Marktplatz in Wipperfürth (2026)
- Anmeldung: bis 09.08.2026 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de
- Kosten: Das Startgeld in 2026 betrug 48 €/Person, ggf. 6 €/Person Pkw-Mitfahrt
- Sonstiges: Mehrere Verpflegungsstationen auf dem Weg
- Gesamtzeit: ~7 Std.

Di, 04.08.2026



Strecke: ~ 6km
 ↗ 120m ↘ 120m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

Sinneswandel: Skulpturenpark Waldfrieden in Wuppertal

Wanderung ab Wuppertal Hbf.

Bergauf geht es vom Bahnhof zum Skulpturenpark Waldfrieden. Nach der Führung (90 Min.) durch das beeindruckende 14 ha große Areal kehren wir im Café Podest ein. ÖPNV-Nutzer/-innen schweben anschließend gemeinsam von der Schwebebahn-Haltestelle 'Landgericht' bis zu einem DB-Bahnhof.

Wanderführer/-in

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt 1: 10:40 Bergisch Gladbach S-Bahnhof
- Treffpunkt 2: 11:30 Bergisch Gladbach-Heidkamp Parkplatz Kreishaus
- Treffpunkt 3: 13:00 Skulpturenpark Waldfrieden Kassengebäude

- ÖPNV: 10:53 Bergisch Gladbach S-Bahnhof S11, an 11:54 Wuppertal Hbf
- Anmeldung: bis 29.07.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, Wanderschuhe erforderlich
- Kosten: ca. 17 €/Person Eintritt + Führung, Gäste zzgl. 3 €, ggf. Café Podest, ggf. PKW-Mitfahrt 12 €/Person oder ÖPNV-Ticket
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Mi, 05.08.2026



Strecke: ~ 15km
 ↗ 320m ↘ 320m
 Gehzeit: ~ 5 Std.

Bonte Kerke, Knollen und Beulberg

Rundwanderung ab Lieberhausen.

Im Oberbergischen führt uns der Weg von Lieberhausen zur Aggertalsperre und über die Höhen mit einem Aussichtsturm zurück nach Lieberhausen. Vor dem Start der Wanderung werfen wir einen Blick in die sehenswerte Bonte Kerke von Lieberhausen.

Wanderführer/-in

Franz Fell

- Treffpunkt 1: 08:30 Bergisch Gladbach-Heidkamp Parkplatz Kreishaus
- Treffpunkt 2: 09:40 Parkplatz Lieberhausen gegenüber der Kirche
- Anmeldung: bis 03.08.26 19:00 Telefon, Mail oder online
- Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de
- Kosten: 11 €/Person für PKW-Mitfahrt
- Sonstiges: Getränk und Imbiss mitnehmen, optionale Schlusseinkkehr in Niederrenge
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Mi, 05.08.2026



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

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. Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.

Wanderführer/-in

Hans Tups

- Treffpunkt: 19:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad
- Anmeldung: bis 04.08.2026 20:00 per Telefon oder Mail
- Telefon: 02202 2603231 * Mail: htups@gmx.de
- Tourenhandy: 0160 827 7258
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen,
- Gesamtzeit: 2,5 Std.

Do, 06.08.2026



Strecke: ~ 9km

↗ 160m ↘ 160m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Handy:
- Gesamtzeit:

Von Odenthal ins untere Scherfbachtal

Rundwanderung ab Odenthal.

Der Weg führt uns ins untere Scherfbachtal, ein Naturschutzgebiet mit Eichen-Hainbuchen-Auenwäldern und zahlreichen Sickerquellen mit floristisch bemerkenswerter Quellflora. Über Höffe geht es aufwärts nach Oberkirsbach und weiter über Selbach zurück zum Ausgangspunkt.

Heinz-Dieter Zahr

13:00 Odenthal Bushaltestelle Schulzentrum

bis 05.08.2026 per Handy/ AB oder Mail

0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

~ 3 Std.

Fr, 07.08.2026



Strecke: ~ 8km

↗ 180m ↘ 180m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in

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

Eine kleine Abendwanderung im Sommer

Rundwanderung ab Kürten.

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur bei einer kurzen Wanderung 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 06.08.2026 15:00-20:00 per Telefon

0176 9900 0206 (mit Mobilbox)

Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.

~ 4 Std.

Mi, 12.08.2026



Strecke: ~ 5km

↗ 20m ↘ 20m

Wanderführer/-in

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

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

18:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad

Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad

bis 11.08.2026 20:00 online, Telefon oder Mail

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

Getränke für Wanderpausen nicht vergessen!

~ 2 Std.

Fr, 14.08.2026



Gehzeit: ~ 3 Std.

Komoot-Auffrischungsworkshop für Wanderführer/-innen und Mitglieder

Wir lernen die Neuerungen in komoot kennen, um künftig Wanderungen mit komoot besser planen und durchführen zu können.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt: 16:00 Bergisch Gladbach, Bensberger Straße 180
- Anmeldung: bis 07.08.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Wichtig: Bringe bitte zur Planung deiner Wanderung einen Laptop oder ein Tablet und zur Navigation dein Smartphone mit
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen
- Kosten: 5 €/Person für Handout
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Burkhard Schlegel

Sa, 15.08.2026



Strecke: ~ 5km

Gehzeit: ~ 2 Std.

Idylle zwischen Sensenhammer und Wuppermannpark

Inklusive Kurzwanderung im langsamen Tempo ab Leverkusen-Schlebusch.

Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen. Wir wandern vorbei am Industriemuseum Sensenhammer zum Wuppermannpark. Zum Abschluss belohnen wir uns im Cafe Curtius mit Kaffee und Kuchen.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt: 13:00 Haltestelle Beethovenstraße, 51375 Leverkusen
- ÖPNV: Linie 227
- Anmeldung: bis 14.08.2026 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: Getränk und Imbiss mitnehmen.
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Liesel Burkard, Jutta Neumann

Das beständige Leben im Zimmer wird bald zur kränkelnden Vegetation. Wer Kraft und Mut und Licht mehreren will, gehe hinaus in die Elemente.

Johann Gottfried Seume

Veranstaltungsübersicht Juli bis Dezember 2026 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Datum	Tag	Typ	Wanderort	Treffpunkt	Veranstaltung	km	↗	m	TN	Veranstaltungsleiter
1. Jul	Mi	GES	BG	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald	5	20	20	15	Manfred Kießig
2. Jul	Do	WAN	Kürten	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Von Bechen ins schöne Breibachtal	8	160	160	-	Heinz-Dieter Zahrl
3. Jul	Fr	WAN	Hückeswagen	10:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Große Bever-Runde	16	200	200	14	Jürgen Albrecht
8. Jul	Mi	GES	BG	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald	6	20	20	15	Hens Tups
10. Jul	Fr	THW	Kürten	15:50 Kürten, P/HS „Kürten Rathaus“	Eine kleine geschichtl. Abendwanderung im Frühsommer	8	180	180	20	Hens-Dieter Lanfer
12. Jul	So	WAN	BG	08:30 BG-Heidkamp P Kreishaus	Oberbergisches Land: Hexentanz und Fernblicke	19	580	580	18	Franz Fell
15. Jul	Mi	RAD	Odenthal	10:00 Od, P Am Stadion	Am Hildorfer See entlang zum Krinprather Wald.	55	420	420	14	Hens-Dieter König, Jutta Neumann
15. Jul	Mi	GES	BG	10:00 P Wildgehege Brück Köln Lützerathstr.	Gesundheitswandern im Königstor mit Waldbaden	5	0	0	15	Bettina van Furden
18. Jul	Sa	IKL	BG	13:00 HS Schlodderdicher Weg, BG-Gronau	Thielenbrucher Wald	5	0	0	15	Jutta Neumann, Liesel Burkard
19. Jul	So	THW	Köln	10:45 BG S-Bahnhof Glas 1	Der Skulpturenpark Schlosspark Stammheim	9	40	30	20	Burkhard Schlegel
22. Jul	Mi	GES	BG	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald	5	20	20	15	Manfred Kießig
26. Jul	So	WAN	Altenahr	08:30 BG-Heidkamp P Kreishaus	Alpine Wanderung durch die Altenahr Schweiz	17	670	670	18	Franz Fell
29. Jul	Mi	GES	BG	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald	5	20	20	15	Manfred Kießig
1. Aug	Sa	THW	Lev	09:05 BG S-Bahnhof, Bus 227 Busstg. 1	Biohof Paas zwischen Bornheimer- und Wiembach	11	160	160	20	Burkhard Schlegel
1. Aug	Sa	WAN	Engelskirchen	10:20 Bahnhof Engelskirchen	Über die Höhen der Agger	16	510	510	20	Renate Buchwald-Rzezonka
1. Aug	Sa	VER	Wipperfürth	7:30-10:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Ankündigung "Bergische 25" in 2027	25	450	450	14	Jürgen Albrecht
4. Aug	Di	THW	Wuppertal	10:40 BG S-Bahnhof	Sinneswandel: Skulpturenpark Waldfrieden in Wuppertal	6	120	120	20	Burkhard Schlegel
5. Aug	Mi	GES	BG	19:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald	6	20	20	15	Hens Tups
5. Aug	Mi	WAN	Lieberhausen	08:30 BG-Heidkamp P Kreishaus	Bunte Kerke, Knollen und Beulbig	15	320	320	15	Franz Fell
6. Aug	Do	WAN	Odenthal	13:00 Od HS Schulzentrum	Von Odenthal ins untere Scherfbachtal	9	160	160	-	Heinz-Dieter Zahrl
7. Aug	Fr	WAN	Kürten	17:05 Kürten, P/HS „Kürten Rathaus“	Eine kleine Abendwanderung im Sommer	8	180	180	20	Hens-Dieter Lanfer
12. Aug	Mi	GES	BG	18:00 BG-Paffrath, P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald	5	20	20	15	Manfred Kießig
14. Aug	Fr	VER	BG	16:00 BG Bensberger Str. 180	Komoot-AuffischungsWS für Wanderführer + Mitglieder	0	0	0	8	Burkhard Schlegel
15. Aug	Sa	IKL	Lev	13:00 Lev, Haltestelle 227, Beethovenstr.	Idylle zwischen Sensenhammer und Wuppermannpark	5	0	0	15	Liesel Burkard, Jutta Neumann
22. Aug	Sa	WAN	Lohmar	10:20 Lohmar-Wahlscheid St. Bartholomäus P	Sportlich durch das Naafbachtal	15	155	155	20	Renate Buchwald-Rzezonka
24. Aug	Mo	RAD	Sollingen	10:00 Od, P Am Stadion	Radtour zur Sengbachtalsperre, Schloss Burg und Wupper	60	690	690	15	Hens-Dieter König, Jutta Neumann
26. Aug	Mi	RAD	Wahner Heide	09:00 BG-Bensberg, P Eissporthalle	Südliche Bergische Heidetrasse - Natur und Kultur	60	260	260	15	Franz Fell
26. Aug	Mi	GES	BG	18:00 BG-Paffrath P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald	5	20	20	15	Manfred Kießig
27. Aug	Do	WAN	Rösrath	09:10 BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof, Steinstr.	Wasserwege - Ins Volbachtal und entlang der Süß	14	40	180	15	Jochen Schmidt
30. Aug	So	THW	Königsforst	10:30 BG-Frankenforst BAST P	Waldreiche Gipfel und wasserreiche Täler im Königstor	8	70	70	20	Burkhard Schlegel
2. Sep	Mi	GES	Königsforst	10:00 P Wildgehege Brück Köln Lützerathstr.	Gesundheitswandern im Königstor mit Waldbaden	5	0	0	15	Bettina van Furden

3.Sep	Do	GES	BG	10:30 BG-Heidkamp PHS Kreishaus	Gesundheitswandern mit dem PRO Treff Lerbacher Wald	5	50	50	15	Burkhard Schlegel
3.Sep	Do	WAN	Kürten	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Rund um den Bechener Esel	8	200	200	-	Heinz-Dieter Zahr
4.Sep	Fr	WAN	Kürten	16:05 Kürten, P/HS „Kürten Rathaus“	Eine kleine Abendwanderung im Sommer	8	180	180	20	Hans-Dieter Lamfer
5.Sep	Sa	IKL	BG	13:00 BG Haltestelle Peter Walterscheidstr.	Frische Luft im Peter Landwehr Haus	5	0	0	15	Jutta Neumann, Liesel Burkard
6.Sep	So	VER	BG	11:00 BG Dorfplatz Herrenstrunden	Strundetal-Fest	0	0	0	-	
6.Sep	So	WAN	BG	11:15 BG S-Bahnhof Wupsi-Kundencenter	Anwanderung zum Strundetalfest	7	140	90	20	Manfred Kießig
8.Sep	Di	THW	BG	11:15 BG Straßenbahnhaltestelle Refrath	Genusswandeln: Rund um Refrath	9	30	30	18	Burkhard Schlegel
12.Sep	Sa	VER	BG	11:00 BG Konrad-Adenauer-Platz	Stafffest Bergisch Gladbach	0	0	0	-	
13.Sep	So	NOR	BG	09:00 BG-BG-Sand, P Alte Dombach	Fit im Sommer mit Nordic Walking	15	180	180	20	Christine Goedert
16.Sep	Mi	RAD	Overath	10:00 BG-Bersberg P Eisssporthalle	Entlang der Agger zum Krewelshof	50	510	510	14	Jutta Neumann, Hans-Dieter König
16.Sep	Mi	GES	BG	17:00 BG-Heidkamp PHS Kreishaus	Gesundheitswandern im Lerbacher Wald	5	50	50	15	Burkhard Schlegel
19.Sep	Sa	WAN	Odenthal	10:10 BG Busbahnhof, Bussteig H 04	Wo das Bergische Land "geboren" wurde...	15	360	360	20	Manfred Kießig
20.Sep	So	WAN	Lindlar	09:30 BG P Schnabelmühle	Auf dem ausschitrichen Steinhauerpfad unterwegs	11	250	250	-	Irgard Schaar, Ingrid Sienz
27.Sep	So	WAN	Bonn	08:40 BG S-Bahnhof	Erholung im ruhigen Diefetal	9	90	90	-	Gabriele Krüger
30.Sep	Mi	GES	BG	17:00 BG-Paffrath P Kombibad	Gesundheitswandern im Diepschrather Wald	6	20	20	15	Hans Tups
1.Okt	Do	WAN	Kürten	13:00 Kürten-Bechen, P Esel	Zur Weyermühle von Bechen aus	8	160	160	-	Heinz-Dieter Zahr
2.Okt	Fr	WAN	Solingen	10:00 BG-Paffrath P Kombibad	Liewerfrauenweg	16	200	200	14	Jürgen Albrecht
4.Okt	So	WAN	Wahner-Heide	10:00 Trosdorf P "Wiemers Loch" Wahner Heide	Birkenwald und Heideläichen der Wahner Heide	11	50	50	20	Marcus Alig
7.Okt	Mi	GES	Königsforst	10:00 P Wildgehege Brück Köln Lützerathstr.	Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden	5	0	0	15	Bettina van Fürden
7.Okt	Mi	RAD	Marrenheide	08:40 BG S-Bahnhof	Radeln auf ehemaligen Bahntrassen	62	360	630	10	Franz Fell
8.Okt	Do	WAN	Düsseldorf	09:00 BG S-Bahnhof	Schloss Benrath, Urdenbacher Kämpfe und Zorns	13	20	20	15	Jochen Schmidt
9.Okt	Fr	WAN	Kürten	15:05 Kürten P/HS „Kürten Rathaus“	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst	6	150	150	20	Hans-Dieter Lamfer
17.Okt	Sa	WAN	Overath	10:00 Overath-Vilkerath WanderP Zur Kaule 1	Kreuzkapelle Elreshoven	14	200	200	20	Renate Buchwald-Rzezonka
18.Okt	So	WAN	Wermelskirchen	10:00 WanderP Dhünnalsperre	Herrliche Aussichten auf das Bergische Land	10	90	90	20	Marcus Alig
24.Okt	Sa	WAN	Leverkusen	10:20 BG Busbahnhof	Der Steinbücheler Mühlenweg - ein Kleinod	15	200	200	15	Manfred Kießig
29.Okt	Do	WAN	Odenthal	13:00 Od-Höfde HS Höfde	Berg und Tal - Sonnenberg und Scherfbachtal	9	0	0	-	Heinz-Dieter Zahr
3.Nov	Di	THW	Köln	10:00 BG-Paffrath P Kombibad	Genusswandeln: Käsegluck im Herbst	10	50	50	14	Burkhard Schlegel
4.Nov	Mi	GES	Königsforst	10:00 P Wildgehege Brück Köln Lützerathstr.	Gesundheitswandern im Königsforst mit Waldbaden	5	0	0	15	Bettina van Fürden
6.Nov	Fr	WAN	Kürten	14:05 Kürten P/HS „Kürten Rathaus“	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst	6	150	150	20	Hans-Dieter Lamfer
8.Nov	So	WAN	Burscheid	10:00 Burscheid Dürweg 42-44 REWE-P	Eigenbachtweg im Herbst	11	80	80	20	Marcus Alig
11.Nov	Mi	WAN	BG	14:00 BG-Heidkamp PHS Kreishaus	Gesundheitswandern im Lerbacher Wald	5	50	50	15	Burkhard Schlegel
11.Nov	Mi	WAN	Kürten	11:30 BG-Hebborn P Kirche Hl. Drei Könige	Über die große Dhünnsperr	10	120	120	10	Christine Goedert

12. Nov	Do	WAN	Lohmar	09:15 BG-Bensberg Busbahnhof	Ein Stück Bergischen Weg erwandern - Aggertal - Sülztal	14	390	385	15	Jochen Schmidt
15. Nov	So	WAN	Odenthal	10:00 Od-Neschen WanderP Eichholzer Weg	Auf malerischen Wegen zur Liesenberger Mühle	10	140	140	-	Hildegard Eiling
19. Nov	Do	THW	Wahner Heide	09:10 BG P Kreishaus Am Rübezahlwald 7	Genusswandeln: Ab in die Berge der Wahner Heide	8	80	80	20	Burkhard Schlegel
21. Nov	Sa	WAN	Odenthal	10:00 BG S-Bahnhof	Sportlich über den Sonnenberg	18	310	310	20	Renate Buchwald-Rzezonka
22. Nov	So	WAN	Königsforst	10:00 P Wildgehege Brück Köln Lützerathstr.	Wildgehege Brück	10	40	40	20	Marcus Alig
25. Nov	Mi	GES	BG	14:00 BG-Heidkamp P/Hs Kreishaus	Gesundheitswandern im Lerbacher Wald	5	50	50	15	Burkhard Schlegel
29. Nov	So	VER	Odenthal	15:00 Od Bürgerzentrum im Herzogenhof	Adventfeier der Wanderfreunde Bergisches Land	0	0	0	50	Wolfgang Hoen
4. Dez	Fr	WAN	Wipperfürth	10:00 BG-Peifrath P Kombibad	Rund um die Neyetalsperre	12	90	90	14	Jürgen Albrecht
5. Dez	Sa	THW	Leverkusen	11:50 BG S-Bahnhof, Bussig. 1	Mit dem Nikolaus zum Schloss Morsbroich	7	20	20	20	Burkhard Schlegel
6. Dez	So	WAN	Wermelskirchen	09:30 BG Schnabelsmühle	Idyllische Bachtäler im Winter: Limfede und Eifgenbach	11	110	110	-	Ingrid Sienz, Irmgard Schaar
9. Dez	Mi	GES	BG	13:00 BG-Heidkamp P/Hs Kreishaus	Gesundheitswandern im Lerbacher Wald	5	50	50	15	Burkhard Schlegel
11. Dez	Fr	WAN	Kürten	13:25 Kürten, P/Hs „Kürten Rathaus“	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Spätherbst	6	150	150	20	Hans-Dieter Lanfer
12. Dez	Sa	VER	BG	13:00 BG Hauptstraße 241 „Freiraum“	Komoot-Fortbildung für Wanderführer + Mitglieder	0	0	0	14	Burkhard Schlegel
13. Dez	So	WAN	Wipperfürth	10:00 Wipperfürth, P Restaurant Napoleon	„Rievkooche saft“	13	240	240	-	Andreas Schultheiß
10. Jan	So	WAN	BG	11:00 BG Hardtweg 42 Haus der Vereine	Traditionswanderung Glühwein & Schmaizbrote	9	120	120	50	Irmgard Schaar, Wolfgang Hoen, Ingrid Sienz, Veronika Dietrich

WAN = Wanderung * GES = Gesundheitswanderung * RAD = Radwanderung * VER = Veranstaltung * THW = Themenwanderung * IKL = Inklusionswanderungen bis 5 km * ➔ = Aufstieg in m * ➡ = Abstieg in m
 * TN = max. Teilnehmer:innen * BG = Bergisch Gladbach * Od = Odenthal * K = Köln * Lev = Leverkusen * P = Parkplatz * HS = Haltestelle * alle Strecken/Höhen/Orca-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

Vorname	Nachname	Veranst.-Art	Telefon	Tourenhandy
Andreas	Schultheiß	WAN		+49 160 768 6453
Andy	Vresak	WAN		+49 172 241 3178
Annemie	Schmutzler	NW	+49 2204 51 415	
Armand	De Busscher	WAN	+49 2202 44 690	+49 176 3228 9451
Bettina	van Fürden	GES	+49 2204 963 193	+49 176 8271 8124
Burkhard	Schlegel	WAN, NW, GES		+49 155 6161 0901
Carolin	Lenz	WAN		+49 151 5060 6043
Christine	Goedert	WAN, NW	+49 2202 109 521	+49 171 730 8844
Dieter	Zahr	WAN	+49 2202 79 463	+49 174 797 3343
Franz	Fell	WAN, RAD, NW		+49 177 622 1503
Gabriele	Krüger	WAN	+49 2202 52 886	+49 160 213 1955
Gerd	Ebbinghaus	WAN	+49 2202 85 630	+49 172 741 4925
Hans	Tups	GES	+49 2202 260 3231	+49 160 827 7258
Hans	Weber	Kegeln	+49 2202 50 219	+49 152 0841 2370
Hans-Dieter	König	RAD		+49 172 304 4100
Hans-Dieter	Lanfer	WAN		+49 176 9900 0206
Hans-Willi	Schmitz	WAN		+49 178 284 0862
Hildegard	Eiling	WAN	+49 2207 2859	+49 157 5104 5028
Ingrid	Sienz	WAN	+49 2202 54 588	+49 173 461 9770
Irene	Greuel	WAN, RAD	+49 2202 39 352	
Irmgard	Schaar	WAN	+49 2204 919 300	+49 173 861 9382
Jochen	Schmidt	WAN	+49 2204 703 9467	+49 176 6960 8256
Jürgen	Albrecht	WAN, NW		+49 157 8834 5295
Jutta	Neumann	WAN, RAD, IKL		+49 157 5303 0524
Liesel	Burkard	WAN, IKL		+49 157 3556 4461
Manfred	Kießig	WAN, GES	+49 2202 186 8959	
Marcus	Alig	WAN		+49 172 670 0963
Martina	Süßmuth	WAN, RAD	+49 2202 964 7349	+49 173 457 8558
Mechthild	Ferdinand	WAN	+49 2202 78 674	+49 157 3320 7575
Renate	Buchwald- Rzezonka	WAN, NW		+49 163 966 6061
Sigrid	Schlegel	NW		+49 160 9763 1797
Udo K.	Müller	NW		+49 173 788 5969
Wolfgang	Hoен	Feste	+49 2205 899 2936	+49 173 893 7020
Wolfgang	Krüger	WAN	+49 2191 789 1453	+49 157 8810 0744

WAN = Wandern, RAD = Radwandern, GES = Gesundheitswandern,
IKL = Inklusionswandern, NW = Nordic Walking

Sa, 22.08.2026



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

Wanderführer/-in

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

Sportlich durch das Naafbachtal

Sportliche Rundwanderung ab 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.

Renate Buchwald-Rzezonka

10:20 Lohmar-Wahlscheid St. Bartholomäus Parkplatz gegenüber

bis 21.08.2026 20:00 Telefon, Mail oder online

0163 966 6061 * Mail: etaner.b@web.de

Bitte Getränk und Imbiss mitnehmen

~ 4 Std.

Mo, 24.08.2026



Strecke: ~ 60km
↗ 690m ↘ 690m
Gehzeit: ~ 5 Std.

Wanderführer/-in

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

Radtour zur Sengbachtalsperre, Schloss Burg und entlang der Wupper

Radrundtour ab Odenthal.

Vorbei am Mühlen-Museum geht es weiter auf der Balkantrasse zur Sengbachtalsperre, die zu den ältesten Trinkwassertalsperren Deutschlands zählt. Von dort erreichen wir Schloss Burg - das Wahrzeichen des Bergischen Landes. Wir radeln an der Wupper entlang, werden in Haus Rüden einkehren und der Wupper weiter folgen bis Opladen.

Hans-Dieter König, Jutta Neumann

10:00 Odenthal, Parkplatz Am Stadion

bis 22.08.2025 19:00 bei Jutta Neumann

0157 5303 0524 * june53@web.de

Getränke und Imbiss mitnehmen, Einkehr in Rüden optional

~ 8 Std.

Mi, 26.08.2026



Strecke: ~ 60km
↗ 260m ↘ 260m
Gehzeit: ~ 6 Std.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:

Südliche Bergische Heideterrasse - Natur und Kultur

Radrundtour ab Bensberg.

Die Tour führt durch den Königsforst, über verkehrsarme Nebenstraßen und Waldwege in die Wahner Heide zum Heidekönig. Die Rückfahrt erfolgt über Porz-Wahn, Kieswege durch die Heide und den Königsforst. Wir unternehmen auch kurze Fußwege zu besonderen historischen Stätten.

Eine anspruchsvolle Tour für Bio-Bike + Pedellec Fahrende.

Franz Fell

09:00 Bergisch Gladbach-Bensberg, Parkplatz Eissporthalle

- Anmeldung: bis 23.08.2026 19:00 online, per Telefon oder Mail
- Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de
- Sonstiges: Bitte ausreichend Getränke und Imbiss mitnehmen, auf Wunsch Einkehr im Heidekönig (Gartenwirtschaft).
- Gesamtzeit: ~ 8 Std.

Mi, 26.08.2026



Strecke: ~ 5km
 ↗ 20m ↘ 20m

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.

Wanderführer/-in

Manfred Kießig

18:00 Bergisch Gladbach-Paffrath, Parkplatz Kombibad

Bus 437 bis Endhaltestelle Paffrath Kombibad

bis 25.08.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail

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

Getränke für Wanderpausen nicht vergessen!

~ 2 Std

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

Do, 27.08.2026



Strecke: ~ 14km
↗ 40m ↘ 180m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Wasserwege - ins Volbachtal und entlang der Sülz

Streckenwanderung von Herkenrath nach Hoffnungsthal. Wir wandern gemütlich bergab durchs Volbachtal. Zu Beginn durch den „Dschungel“. Am Unterlauf können wir im Freudenthal mit etwas Glück Wasserbüffel beobachten. In Immekeppel treffen wir auf die Sülz und den Sülzer Dom. Eine längere Waldstrecke und ein schöner Wiesenpfad führen uns entlang der Sülz bis wir Hoffnungsthal erreichen.

Wanderführer/-in

Jochen Schmidt

- Treffpunkt 1: 09:10 Bergisch Gladbach - Bensberg, Bus-/U-Bahnhof, Steinstr.
- Treffpunkt 2: 09:35 Haltestelle Ball Bergisch Gladbach - Herkenrath
- ÖPNV: 09:21 Bus 455, an 09:35 Haltestelle Ball
- Anmeldung: bis 26.08.2026 19:00 Online, Mail oder Telefon
- Telefon: 0176 696 08 256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de
- Kosten: ~ 2,50 €/Person ÖPNV (Kostenaufteilung)
- Sonstiges: Bitte Getränke mitnehmen und ggf. Imbiss, Einkehr in Hoffnungsthal
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

So, 30.08.2026



Strecke: ~ 8km
↗ 70m ↘ 70m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Genusswandeln: Waldreiche Gipfel und wasserreiche Täler im Königsforst

Kurze Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Frankenforst. Erst spazieren wir gemütlich am plätschernden Böttcher Bach entlang und passieren den idyllischen Kettner Weiher. Nachdem wir den Flehbach überquert haben, "erklimmen" wir den Monte Trodelöh, den offiziell höchsten Punkt Kölns. Weiter führt uns der Weg entlang des Wasserbachs bis zum geheimnisvollen Hexenteich. Zum Abschluss wartet eine ordentliche Stärkung in der Trattoria la Terrazza auf uns.

Wanderführer/-in

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt: 10:15 Bergisch Gladbach-Frankenforst BAST Parkplatz
- Anmeldung: bis 28.08.2026 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Schlusseinkehr zur Mittagszeit in der Trattoria la Terrazza
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Mein Leben soll eine Wanderschaft werden.

Goethe

SEPTEMBER

Di, 01.09.2026

Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen. Siehe Details auf Seite 28.

Mi, 02.09.2026



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

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.

Wanderführer/-in

Bettina van Fürden

- Treffpunkt: 10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße
- Anmeldung: bis 01.09.2026 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Telefon: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
- Gesamtzeit: ~2 Std.



Neuer Glanz-Landgasthof Reinhold

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

Ideale Einkaufsmöglichkeit

- 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

Do, 03.09.2026



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

Wanderführer/-in

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

Gesundheitswandern mit dem PRO Treff im Lerbacher Wald

Leichte Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Heidkamp. Wir gehen diesesmal in Kooperation mit der Begegnungsstätte PRO Treff (Bensberg) auf naturnahen Wegen mit wenig Steigung, machen an Haltepunkten Beweglichkeitsübungen zur Sturzprävention und vermitteln Wissenswertes dazu.

Burkhard Schlegel

10:30 Bergisch Gladbach-Heidkamp
Parkplatz/Bushaltestelle Kreishaus
bis 01.09.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
über PRO Treff bis 01.09.2026, 16:00 persönlich im Büro,
per Telefon oder Mail
02204 954815 * Mail: pro.treff@progymnasium.de
Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!
~2 Std.

Do, 03.09.2026



Strecke: ~ 8km
↗ 200m ↘ 200m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Handy:
- Gesamtzeit:

Rund um den Bechener Esel

Rundwanderung ab Bechen. 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.

Heinz-Dieter Zahr

13:00 Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
bis 02.09.2026 per Handy / AB oder Mail
0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
~ 4 Std.

Fr, 04.09.2026



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

Wanderführer/-in

- Treffpunkt 1:

Eine kleine Abendwanderung im Sommer

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

Hans-Dieter Lanfer

16:05 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“

- Treffpunkt 2: 16:15 (Angaben dazu bei Anmeldung)
- Anmeldung: am Do 03.09.2026 15:00 - 20:00 per Telefon
- Tourenhandy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

Sa, 05.09.2026



Strecke: ~ 5km
Gehzeit: ~ 2 Std.

Frische Luft im Peter Landwehr Haus

Inklusive Kurzwanderung im langsamen Tempo ab Paffrath. Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen. Wir wandern zur Paffrather Mühle und in den Diepeschrather Wald. Zum Abschluss unserer Wanderung sind wir anlässlich der Seniorenkulturwoche im CBT Peter-Landwehr-Haus zu einer Besichtigung mit anschließendem Kaffee und Kuchen für Selbstzahler.

Wanderführer/-in

Liesel Burkard, Jutta Neumann

- Treffpunkt: 13:00 Bergisch Gladbach Haltestelle Peter Walterscheidstraße
- ÖPNV: ab Bergisch Gladbach mit Linie 435
- Anmeldung: bis 04.09.2026 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, 06.09.2026
6092025**



Strundetäl-Fest

Die Wanderfreunde informieren an ihrem Stand.

- Treffpunkt: ab 13:00 Bergisch Gladbach Herrenstrunden Kirche

So, 06.09.2026



Strecke: ~ 7km
↗ 140m ↘ 90m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Anwanderung zum Strundetälfest

Streckenwanderung Bergisch Gladbach nach Herrenstrunden. Wir starten am Bahnhof, gehen durch das Zentrum und grüne Wohngebiete via Schlade hinauf in das ländliche Bergisch Gladbach. Schließlich erreichen wir in Herrenstrunden den Festplatz gegenüber der Malteser Komturei.

Wanderführer/-in

Manfred Kießig

- Treffpunkt: 11:15 Bergisch Gladbach S-Bahnhof vor Wupsi-Kundencenter

- Anmeldung: bis 05.09.2026 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 02202 1868959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
- Sonstiges: Getränke bitte nicht vergessen!
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Di, 08.09.2026



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

Genusswandeln: Rund um Refrath

Kurze Rundwanderung ab Bergisch Gladbach-Refrath. Ab der Straßenbahnhaltestelle Bergisch Gladbach-Refrath umrunden wir Refrath und kommen dabei immer wieder an geschichtsträchtigen Orten vorbei. Der Weg führt uns vor Augen, wie schön Refrath im Wald eingebettet ist. Am Ende winkt eine leckere Erfrischung in der Gelateria La Luna.

Wanderführer/-in

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt: 11:15 Bergisch Gladbach Straßenbahnhaltestelle Refrath
- Anmeldung: bis 06.09.2026 20:00 Telefon, Mail oder online
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Schlusseinkehr im Eiscafé La Luna
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

**Sa, 12.09.2026
 12.-13.09.2025**



Stadtfest Bergisch Gladbach

Die Wanderfreunde informieren an ihrem Stand.

- Treffpunkt: ab 11:00 Bergisch Gladbach Konrad-Adenauer-Platz

So, 13.09.2026



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

Fit im Sommer mit Nordic Walking

Rundwanderung mit Nordic Walking-Stöcken ab Bergisch Gladbach-Sand.

Von Parkplatz Alte Dombach walken wir zügig durch das grüne Herz unserer Stadt – Igeler Hof, vorbei am Alten Freibad, hoch zum Naturfreundehaus und zurück durch die Gartensiedlung Gronauer Wald und das Zandersgelände. Wetterbedingt kann sowohl die Route als auch das Tempo leicht variieren.

Wanderführer/-in

Christine Goedert

- Treffpunkt: 09:00 Bergisch Gladbach-Sand, Parkplatz Alte Dombach
- Anmeldung: bis 12.9.2026, 20:00 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0171 730 8844 * Mail: christine.goedert@gmx.de
- Sonstiges: Ggf. Pads für Walkingstöcke mitbringen. Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional.
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Mi, 16.09.2026



Strecke: ~ 50km
↗ 510m ↘ 510m
Gehzeit: ~ 3,0 Std.

Wanderführer/-in

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

- Gesamtzeit:

Entlang der Agger zum Krewelshof

Radrundtour ab Bergisch Gladbach

Durch Königsforst und Holzbachtal erreichen wir in Overath die idyllisch verlaufende Agger, der wir flussabwärts folgen. Die Zwischeneinkehr ist im Krewelshof optional möglich.

Hans-Dieter König, Jutta Neumann

10:00 Bergisch Gladbach-Bensberg Parkplatz Eissporthalle

bis 15.09.2026 19:00 bei Jutta Neumann

0157 5303 0524 * june53@web.de

Getränke und Imbiss mitnehmen, Einkehr im Krewelshof optional

~ 7 Std.

Mi, 16.09.2026



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 15.09.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail

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

Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!

2 Std.

Sa, 19.09.2026



Strecke: ~ 15km
↗ 360m ↘ 360m
Gehzeit: ~ 5

Wanderführer/-in

- Treffpunkt 1:

Wo das Bergische Land "geboren" wurde... und der Prinz auf Altenberg blickte.

Rundwanderung ab Odenthal.

Der Weg führt uns durch den Weiler Stein mit dem einzigartigen Mühlenmuseum und weiter entlang der Dhünn bis zur alten Burg Berge, dem Stammsitz der Grafen von Berg. In Altenberg erklimmen wir die Höhen und genießen den "Prinzenblick". Durch das romantische Pfengsbachtal und über die Höhen von Oberodenthal gelangen wir wieder zum Ausgangspunkt.

Manfred Kießig

10:10 Bergisch Gladbach Busbahnhof, Bussteig H 04

- Treffpunkt 2: 10:40 Odenthal, Parkplatz am Schulenzentrum
- Anmeldung: bis 18.09.2026 bis 20.00 per Telefon, Mail oder online
- Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de
- Sonstiges: Bitte Getränke und Imbiss mitnehmen, optionale Schlusseinkehr, der Weg kann stellenweise sehr matschig sein. Festes Schuhwerk ist unbedingt erforderlich!
- Gesamtzeit: ~ 6 Stunden

So, 20.09.2026



Strecke: ~ 11km
 ↗ 250m ↘ 250m

Auf dem aussichtreichen historischen Steinhauerpfad unterwegs

Rundwanderung ab Lindlar Kapellensüng.
 Die Wanderung führt über den historischen Steinhauerpfad, bietet Ausblicke auf den Steinbruch Brungerst (heimischer Grauwackeabbau), auf die weitflächige Kölner Bucht und ins grüne, hügelige Sülztal.

Ingrid Sienz, Irmgard Schaar

- Wanderführer/-in
- Treffpunkt 1: 09:30 Bergisch Gladbach Parkplatz Schnabelsmühle
 - Treffpunkt 2: 10:15 Lindlar-Kapellensüng, Kirchstraße 4 Parkplatz gegenüber Kirche St. Agatha
 - Anmeldung: bis 18.09.2026 20:00 bei Ingrid Sienz
 - Telefon: 02202 54588 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de
 - Tourenhandy: 0173 861 9382
 - Sonstiges: Getränk und Imbiss mitnehmen, optionale Schlusseinkehr
 - Gesamtzeit: ~ 5 Std.

So, 20.09.2026



Meldeschluss Veranstaltungen PH2027-1

Liebe Wanderführer/-innen und Veranstaltungsleiter/-innen bitte beachten!

So, 27.09.2026



Strecke: ~ 9km
 ↗ 90m ↘ 90m
 Gehzeit: ~ 4 Std.

Erholung im ruhigen Derletal

Rundwanderung ab Bonn-Duisdorf.
 Neben den Rheinauen ist das Derletal das zweitgrößte Naherholungsgebiet der Stadt Bonn. Attraktive Wald- und Wiesenflächen mit vielfältigen Sitzmöglichkeiten sowie drei Stauseen ergänzen das Freizeitangebot für die Entspannung im Derletal.

Gabriele Krüger

- Wanderführer/-in
- Treffpunkt 1: 08:40 Bergisch Gladbach S-Bahnhof
 - Treffpunkt 2: 09:45 Parkplatz Kreishaus Bergisch Gladbach
 - Treffpunkt 3: 11:00 Parkplatz Bahnhof Bonn-Duisdorf

- ÖPNV: 08:53 S11 ab Bergisch Gladbach, 09:21 RE5 ab Köln-Mülheim, 10:16 Bus 608 Bonn Hbf Busstg. E an 10:30 Duisdorf Rathaus
- Anmeldung: am 25.09.2026 18:00 bis 20:00
- Telefon: 02202 52886 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com
- Tourenhandy: 0160 213 1955
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkauf im Bonjour Vietnam
- Kosten: ggf. anteilig Gruppenticket ca. 15-20€ oder 10€ bei PKW-Mitnahme
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Mi, 30.09.2026



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

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.

Wanderführer/-in

Hans Tups

- Treffpunkt: 17:00 Bergisch Gladbach-Paffrath Parkplatz Kombibad
- Anmeldung: bis 29.09.2026 20:00 per Telefon oder Mail
- Telefon: 02202 2603231 * Mail: htups@gmx.de

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

- Tourenhandy: 0160 827 7258
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Gesamtzeit: 2,5 Std.

OKTOBER

Do, 01.10.2026 Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen.
Siehe Details auf Seite 28.

Do, 01.10.2026



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

Zur Weyermühle von Bechen aus

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

Wanderführer/-in

Heinz-Dieter Zahr

- Treffpunkt: 13:00 Kürten-Bechen, Parkplatz Esel
- Anmeldung: bis 30.09.2026 per Handy / AB oder Mail
- Handy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

Fr, 02.10.2026



Strecke: ~ 16km
 ↗ 200m ↘ 200m
 Gehzeit: ~ 4,5 Std.

Liewerfrauenweg

Rundwanderung ab Gründerzentrum Solingen.
 Schuhe schnüren, Natur erleben, Geschichte fühlen:
 Die Wanderung führt durch malerische Bachtäler vorbei an historischen Mühlen, Kotten und Wasserburgen.

Wanderführer/-in

Jürgen Albrecht

- Treffpunkt 1: 10:00 Bergisch Gladbach Parkplatz Kombibad
- Treffpunkt 2: 11:00 Solingen, Grünwalder Str. 29-31 Parkplatz am Gründerzentrum
- Anmeldung: bis 30.09.2026 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.

So, 04.10.2026



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

Wanderführer/-in

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

Birkenwald und Heideflächen der Wahner Heide

Rundwanderung ab Troisdorf.

Die schöne Wanderung führt uns durch die Heidelandschaft und die Birkenwälder der Wahner Heide.

Marcus Alig

10:00 Troisdorf Parkplatz "Wiemers Loch" Wahner Heide/Altenrather Straße

bis 03.10.2026 18:00 per Telefon oder Mail

0151 2006 3233 * Mail: alig.marcus@gmx.de

Getränke und Imbiss mitnehmen

~ 4 Std.

Mi, 07.10.2026



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 06.10.2026 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online

Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.

0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

2 Std.

Mi, 07.10.2026



Strecke: ~ 62km
↗ 360m ↘ 630m
Gehzeit: ~ 5 Std.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt 1:
- Treffpunkt 2:

Radeln auf ehemaligen Bahntrassen: Wasserquintett und Balkantrasse

Streckenradtour ab Marienheide.

Wo die Wupper noch Wipper heißt: Die Route führt von Marienheide über Wipperfürth nach Bergisch Born. Von dort geht es über die Balkantrasse bis Burscheid. Entlang des Altenberger Doms, Odenthal und Voiswinkel radeln wir zurück nach Bergisch Gladbach.

Franz Fell

08:40 Bergisch Gladbach S-Bahnhof, Abfahrt 08:53 mit S11.

10:45 Marienheide Bahnhof.

- Anmeldung: bis 05.10.2026 19:00 Telefon, Mail oder online.
- Mobil: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de.
- Sonstiges: Geeignet für Pedelec-Biker und ausdauernde Bio-Biker. Getränk und Imbiss mitnehmen. Einkehr optional.
- Kosten: Fahrradticket 3,80 €/Fahrrad, Bahnticket je nach Gruppengröße 7,60-10,50 €/Person
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Do, 08.10.2026



Strecke: ~ 13km
 ↗ 20m ↘ 20m
 Gehzeit: ~ 4

Schloss Benrath, Urdenbacher Kämme und Zons

Streckenwanderung vom Schloss Benrath nach Zons
 Wir wandern durch den schönen Schlosspark bis zum Rhein. Durch das Naturschutzgebiet Urdenbacher Kämme geht es bis zur Fähre Urdenbach. Dort lassen wir uns über den Rhein bringen und sehen uns in Zons, dem einzigartig erhaltenen mittelalterlichen Städtchen, ein wenig um.

Wanderführer/-in

Jochen Schmidt

- Treffpunkt: 09:00 Bergisch Gladbach S-Bahnhof
- ÖPNV: 09:13 S11, K-Mülheim 10:07 RE 5, an 10:00 Benrath Bf.
- Anmeldung: bis 07.10.2026 19:00 Online, Mail oder Telefon
- Telefon: 0176 696 08 256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de
- Kosten: ~ 11,50 €/Person ÖPNV und Fähre (Kostenaufteilung)
- Sonstiges: Bitte Getränke mitnehmen und ggf. Imbiss, Einkehr in Zons
- Gesamtzeit: ~ 8 Std.

Fr, 09.10.2026



Strecke: ~ 6km
 ↗ 150m ↘ 150m
 Gehzeit: ~ 2 Std.

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst

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: 15:05 Kürten Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“
- Anmeldung: am Donnerstag 08.10.2026 15:00-20:00 per Telefon
- Tourenhandy: 0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
- Sonstiges: Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Sa, 10.10.2026



Wanderführer/-in

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

Ehrenamtsfest auf der Zeche Zollverein

Nur für Veranstaltungsleiter/-innen WFBL und Partner/-innen.

Besuch der Zeche Zollverein in Essen.

Gemeinsame Anreise mit dem Charter-Bus.
Abwechslungsreiches Tagesprogramm für jedes Fitness-Level.

Andreas Schultheiß, Burkhard Schlegel

09:15 Bergisch Gladbach-Steinbreche

wird zu einem späteren Zeitpunkt online bekannt gegeben

bis 26.09.2026 19:00 Telefon, Mail oder online

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

Einkehr ins Restaurant "The Mine"

~ 10 Std.

Sa, 17.10.2026



Strecke: ~ 14km

↗ 200m ↘ 200m

Gehzeit: ~ ~ 4 Std.

Wanderführer/-in

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

Kreuzkapelle Ehreshoven

Sportliche Rundwanderung um Overath-Vilkerath.

Von Vilkerath wandern wir teils auf breiten Waldwegen und schmalen Pfaden durch das Naturschutzgebiet Aggeraue, zur Kreuzkapelle Ehreshoven und über die Kastorbrücke zurück nach Vilkerath.

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

Renate Buchwald-Rzezonka

10:00 Wanderparkplatz gegenüber Zur Kaule 1, Overath-Vilkerath

bis 16.10.2026 20:00 Telefon, Mail oder online

0163 966 6061 * Mail: etaner.b@web.de

Bitte Getränk und Imbiss mitnehmen

~ 4 Std.

So, 18.10.2026



Strecke: ~ 10km

↗ 90m ↘ 90m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in

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

Herrliche Aussichten auf das Bergische Land

Rundwanderung ab Wanderparkplatz Dhünntalsperre.

Die Wanderung führt uns entlang herrlicher Ausblicke durch das Gebiet zwischen Dabringhausen und der Großen Dhünntalsperre.

Marcus Alig

10:00 Wanderparkplatz Dhünntalsperre

bis 17.10.2026 18:00 online, per Telefon oder Mail

0151 2006 3233 * Mail: alig.marcus@gmx.de

Getränk und Imbiss mitnehmen

~ 3 Std.

Sa, 24.10.2026



Strecke: ~ 15km
↗ 200m ↘ 200m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Der Steinbücheler Mühlenweg - ein wenig bekanntes Kleinod im Leverkusener Osten

Rundwanderung ab Leverkusen-Neuboddenberg.

In der Umgebung von Leverkusen-Steinbüchel befinden sich mehrere ehemalige Mühlen, die heute Wohnzwecken dienen. Der Bürgerverein Steinbüchel hat einen Wanderweg markiert, der die Mühlenstandorte verbindet. Der Weg führt über sanfte Hügel und durch ruhige Täler. Zudem berührt er den idyllisch gelegenen Ophovener Weiher.

Wanderführer/-in

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

Manfred Kießig

10:20 Bergisch Gladbach Busbahnhof

11:20 Kirche St. Nikolaus in Leverkusen-Neuboddenberg

bis 23.10.2026 20.00 Telefon, Mail oder online

02202 1868959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Getränk und Imbiss mitnehmen

~ 6 Std.

So, 25.10.2026



Ende der Sommerzeit

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

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

Do, 29.10.2026



Strecke: ~ 9km
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Handy:
- Gesamtzeit:

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 den Höhenrücken des Sonnenberges.

Heinz-Dieter Zahr

13:00 Odenthal-Höffe Bushaltestelle Höffe
bis 28.10.2026 per Handy / AB oder Mail
0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
~ 4 Std.

NOVEMBER

So, 01.11.2026

Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen.
Siehe Details auf Seite 28.

Di, 03.11.2026



Strecke: ~ 10km
↗ 50m ↘ 50m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Telefon:
- Kosten:
- Gesamtzeit:

Genusswandeln: Käseglück im Herbst

Rundwanderung ab Kombibad Paffrath.

Es geht durch das herbstliche Naturschutzgebiet des Thielenbruchs nach Köln-Dellbrück. In einem Fachgeschäft verkosten wir hochwertigen, meist ursprungsgeschützten Käse aus traditionellen Hof- und Dorfkäsereien, Klöstern und Alpbetrieben.

Burkhard Schlegel

10:00 Bergisch Gladbach-Paffrath Kombibad
bis 30.10.2026 20:00 Telefon, Mail oder online
0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
10 €/Person für die Verkostung
~ 4 Std.



#gutzuwissen Das gehört in den Tagesrucksack:

Trinkflasche, Snacks, Smartphone, Powerbank + Kabel, Geldbeutel, Taschentücher, Sitzunterlage, Regenschutz, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, dünne Zusatzschicht, 1. Hilfe, Persönliche Medikamente, Händedesinfektionsmittel, Kleiner Müllbeutel (um Abfall wieder mitzunehmen)

Mi, 04.11.2026



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 03.11.2026 20:00 per Telefon / AB, Mail oder online
Getränk nicht vergessen, termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.
0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de
~2 Std.

Fr, 06.11.2026



Strecke: ~ 6km
↗ 150m ↘ 150m
Gehzeit: ~ 2 Std.

Wanderführer/-in

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

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst

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

14:05 Kürten Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“ am Donnerstag 05.11.2026 15:00-20:00 per Telefon
0176 9900 0206 (mit Mobilbox)
Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.
~ 3 Std.

So, 08.11.2026



Strecke: ~ 11km
↗ 80m ↘ 80m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in

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

Eifgenbachweg im Herbst

Rundwanderung ab Burscheid.

Die Wanderung führt uns durch das herrliche Eifgenbachtal - mögliche Einkehr in der Rausmühle

Marcus Alig

10:00 Burscheid Dünweg 42-44 REWE-Parkplatz bis 07.11.2026 per Telefon, Mail oder online
0151 2006 3233 * Mail: marcus.alig@gmx.de
Getränk und Imbiss mitnehmen
~ 3 Std.

Mi, 11.11.2026



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 10.11.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail
0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!
~ 2 Std.

Mi, 11.11.2026



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

Wanderführer/-in

• Treffpunkt 1:

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

Über die große Dhünnsperre

Rundwanderung ab Kürten-Hutsherweg. Der Weg führt über die Staumauer des Vorstaubeckens Große Dhünn hinauf im Bogen nach Unterberg und durch den Naturpark Bergisches Land. Beim Wandern genießen wir schöne Aussichten auf die Talsperre.

Christine Goedert

11:30 Bergisch Gladbach-Hebborn Parkplatz Kirche Hl. Drei Könige
12:00 Kürten Wanderparkplatz Hutsherweg
bis 09.11.2026 20:00 per Telefon, Mail oder online
0171 730 8844 * Mail: christine.goedert@gmx.de
Imbiss und Getränke mitnehmen, Schlusseinkehr möglich
~ 4 Std.

Do, 12.11.2026



Strecke: ~ 14km
↗ 390m ↘ 380m
Gehzeit: ~ 4 Std.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt 1:
- Treffpunkt 2:

Ein Stück Bergischen Weg - Vom Aggertal ins Sülztal

Streckenwanderung von Naafshäuschen nach Hoffnungthal. Wir wandern auf einem Teilstück der 8. Etappe des Bergischen Weges (Deutschlands schönster Wanderweg 2024) und lernen ihn so ein wenig kennen. Es geht aus dem Aggertal über Honrath, Durbusch und Bleifeld und über den Lüderich ins Sülztal. Der Weg hat drei etwas größeren Steigungen.

Jochen Schmidt

09:15 Bergisch Gladbach-Bensberg Busbahnhof
10:00 Overath Bahnhof Bussteig Linie 423

- ÖPNV: 09:29 Bus 422, 10:06 Bus 423, an 10:13 Naafshäuschen, Lohmar
- Anmeldung: bis 11.11.2026 19:00 Online, Mail oder Telefon
- Telefon: 0176 696 08 256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de
- Kosten: ~ 7 €/Person ÖPNV (Kostenaufteilung)
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr in Hoffnungsthal
- Gesamtzeit: ~ 7 Std.

So, 15.11.2026



Strecke: ~ 10km
 ↗ 140m ↘ 140m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

Auf malerischen Wegen zur Liesenberger Mühle

Rundwanderung ab Neschen.

Wir gehen ab Neschen mit Blicken über die Höhen des Bergischen Landes ins Scherfbachtal. Zurück geht es über offene Wiesen und Weiden und durch dichte Mischwälder an Bechen vorbei zum Ausgangspunkt.

Wanderführer/-in

Hildegard Eiling

- Treffpunkt: 10:00 Odenthal-Neschen Wanderparkplatz Eichholzer Weg
- Anmeldung: bis 14.11.2026 20:00 bei Hildegard Eiling
- Telefon: 02207 2859
- Tourenhandy: +49 157 5104 5028
- Sonstiges: Getränke und Imbiss nicht vergessen.
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

Do, 19.11.2026



Strecke: ~ 8km
 ↗ 80m ↘ 80m
 Gehzeit: ~ 3 Std

Genusswandeln: Ab in die Berge der Wahner Heide

Rundwanderung ab Parkplatz am Heidekönig.

Wir bewegen uns durch Wald und Heide zwischen Telegraphenberg, Moltkeberg, Güldenbergl, Fliegenberg und Ravensberg, um uns anschließend bei warmen Essen und heißen Getränken im Heidekönig aufzuwärmen und über unsere Bergabenteuer auszutauschen.

Wanderführer/-in

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt 1: 09:10 Bergisch Gladbach Parkplatz Kreishaus
- Treffpunkt 2: 10:00 Waldwirtschaft Heidekönig Mausepfad 3 Troisdorf
- Anmeldung: bis 17.11.2026, 20:00 Online, Telefon oder Mail
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Kosten: 5 €/Person PKW-Mitfahrt
- Sonstiges: Bitte Getränke mitnehmen, Schlusseinkehr Waldwirtschaft Heidekönig
- Gesamtzeit: ~ 3 Std.

Sa, 21.11.2026



Strecke: ~ 18km
↗ 310m ↘ 310m
Gehzeit: ~ 5 Std.

Wanderführer/-in

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

Sportlich über den Sonnenberg

Sportliche Rundwanderung um Bergisch Gladbach.

Von Bergisch Gladbach wandern wir teils auf breiten Waldwegen und schmalen Pfaden über den Sonnenberg, genießen den Blick auf die Kölner Bucht und "rollen" durch das Käsbachtal zurück nach Bergisch Gladbach.

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

Renate Buchwald-Rzezonka

10:00 Bergisch Gladbach S-Bahnhof

bis 20.11.2026 20:00 Telefon, Mail oder online

0163 966 6061 * Mail: etaner.b@web.de

Bitte Getränk und Imbiss mitnehmen

~ 6 Std.

So, 22.11.2026



Strecke: ~ 10km
↗ 40m ↘ 40m
Gehzeit: ~ 3 Std.

Wanderführer/-in

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

Wildgehege Brück

Rundwanderung ab Köln-Brück.

Die Wanderung führt uns durch den spätherbstlichen Königsforst.

Marcus Alig

10:00 Parkplatz Wildgehege Brück Köln Lützerathstraße

bis 21.11.2026 18:00 online, per Telefon oder Mail

0151 2006 3233 * Mail: marcus.alig@gmx.de

Getränk und Imbiss mitnehmen

~ 3 Std.

Mi, 25.11.2026



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

Wanderführer/-in

- Treffpunkt:
- Anmeldung:
- Telefon:

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 24.11.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail

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

- Sonstiges: Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!
- Gesamtzeit: 2 Std.

So, 29.11.2026



Adventfeier der Wanderfreunde Bergisches Land

Gemütliches Beisammensein mit vorweihnachtlichem Programm.

Organisation

- Treffpunkt: **Wolfgang Hoen**
15:00 Odenthal Bürgerzentrum im Herzogenhof, Altenberger-Dom-Str. 36 (Parkplatz am Schulzentrum Odenthal)
- ÖPNV: ab Bergisch Gladbach S-Bahnhof Buslinien 430, 432, 434 bis Odenthal-Herzogenfeld
- Anmeldung: bis 22.11.2026 bei Wolfgang Hoen online, per Telefon oder Mail plus Einzahlung (s. Kosten)
- Telefon: 02205 899 2936 * Mail: wolfganghoen@web.de
- Kosten: 15,- €/Person (Gäste 18,-€) einschließlich Kaffee/Tee, Kuchen, Plätzchen * Einzahlung bis 22.11.2026 auf das Konto "Wanderfreunde Berg. Land e.V., Abtl. Sauerl. Gebirgsverein" bei der VR Bank eG, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12

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.: 12 00-14 30 Uhr und 17 30-22 00 Uhr
Mi.: Ruhetag
Sa., So. und feiertags: 12.00-22.00 Uhr

DEZEMBER

Di, 01.12.2026

Nordic Walking



Nordic Walking Fitness

Gruppen starten jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg, jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen. Siehe Details auf Seite 28.

Fr, 04.12.2026



Strecke: ~ 12km

↗ 90m ↘ 90m

Gehzeit: ~ 3 Std.

Rund um die Neyetalsperre

Rundwanderung um die Neyetalsperre.

Durch dichte Wälder und gut begehbare Forstwege führt der Weg durch ein Naturschutzgebiet mit unverfälschter Natur. Immer wieder genießen wir weite Ausblicke auf das Wasser der Talsperre.

Wanderführer/-in

Jürgen Albrecht

- Treffpunkt 1: 10:00 Bergisch Gladbach-Paffrath Parkplatz Kombibad
- Treffpunkt 2: 11:00 Wipperfürth Großblumberg 1A Parkplatz an der Neyetalsperre
- Anmeldung: bis 02.12.2026 19:00 Telefon, Mail oder online
- Tourenhandy: 0157 8834 5295 * Mail: wf-albrecht@gmx.de

»Kalyva«



Taverna – Pizzeria

... 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@kalvyade · www.kalvyade

- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen, Schlusseinkehr optional.
- Gesamtzeit: ~4 Std.

Sa, 05.12.2026



Strecke: ~ 7km
 ↗ 20m ↘ 20m
 Gehzeit: ~ 3 Std

Genusswandeln: Mit dem Nikolaus zum Schloss Morsbroich

Rundwanderung ab Schlebusch.

Wir wandern mit dem Nikolaus entlang der Dhünn zum Schloss Morsbroich und schauen uns die Kunstobjekte im winterlichen Schlosspark an. Im Schlosscafé by Herkenrather Hof genießen wir hausgemachte Kuchen, saisonale Kleinigkeiten und heiße Getränke. Anschließend schlendern wir noch über den Adventsmarkt in Schlebusch. Von dort ist es nicht mehr weit zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderführer/-in

Burkhard Schlegel

- Treffpunkt 1: 11:50 Bergisch Gladbach S-Bahnhof, Bus 222 Busstg. 1
- Treffpunkt 2: 12:35 Haltestelle Schlebusch Am Gesundheitspark, Leverkusen
- ÖPNV: 12:00 S-Bahnhof, Bergisch Gladbach Bus 222 an Am Gesundheitspark 12:32
- Anmeldung: bis 03.12.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Kosten: ggf. Fahrkarte und Zwischeneinkehr
- Sonstiges: Am Treffpunkt 2 gibt es auch Parkplätze * Bitte Getränk mitnehmen.
- Gesamtzeit: ~ 4 Std.

So, 06.12.2026



Strecke: ~ 11km
 ↗ 110m ↘ 110m
 Gehzeit: ~ 3 Std.

Idyllische Bachtäler im Winter: Linnefe und Eifgenbach

Rundwanderung ab Coenenmühle, Wermelskirchen.

Wir folgen der Linnefe bis zu Quelle und wandern entlang des idyllischen Eifgenbaches. Wenn der Raureif die Farne überzieht und das Wasser glasklar zwischen eisigen Steinen dahinplätschert, entfalten die Täler eine fast meditative Ruhe.

Wanderführer/-in

Irmgard Schaar, Ingrid Sienz

- Treffpunkt 1: 09:30 Bergisch Gladbach Parkplatz Schnabelsmühle
- Treffpunkt 2: 10:00 Parkplatz Coenenmühle 1, 42929 Wermelskirchen
- Anmeldung: bis 04.12.2026 20:00 bei Ingrid Sienz
- Telefon: 02202 54588 * Mail: Irmgard.Schaar@t-online.de
- Tourenhandy: +49 173 861 9382
- Sonstiges: Getränke und Imbiss nicht vergessen, Schlusseinkehr im Pfannkuchenhaus möglich
- Gesamtzeit: 4 Std.

Mi, 09.12.2026



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: 13:00 Bergisch Gladbach-Heidkamp
Parkplatz/Bushaltestelle Kreishaus
- Anmeldung: bis 08.12.2026 20:00 Online, Telefon oder Mail
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Sonstiges: Getränk für Wanderpausen nicht vergessen!
- Gesamtzeit: 2 Std.

Ich fühl's, wenn ich gehe in der freien Luft, im Wald oder an Bergen hinauf, da liegt ein Rhythmus in meiner Seele, nach dem muss ich denken, und meine Stimmung ändert sich im Takt. (Bettina von Arnim)



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

Fr, 11.12.2026



Strecke: ~ 6km

↗ 150m ↘ 150m

Gehzeit: ~ 2 Std.

Wanderführer/-in

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

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Spätherbst

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

13:25 Kürten, Parkplatz/Bushaltestelle „Kürten Rathaus“

am Donnerstag 10.12.2026 15:00-20:00 per Telefon

0176 9900 0206 (mit Mobilbox)

Getränk nicht vergessen, auf Wunsch Schlusseinkehr.

~ 3 Std.



#gutzuwissen #2025

angebotene Wanderungen und Veranstaltungen	466
Gesamtlänge der angebotenen Wanderungen	3.581 km
Mitglieder und Gäste sind in diesem Jahr gewandert	30.479 km
Gesamtlänge der zurückgelegten Fahrradtouren	2.161 km
Teilnehmer an Wanderungen und Radtouren	2.985
davon Gäste	569

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

Sa, 12.12.2026



Gehzeit: ~ 1 Std

Komoot-Fortbildung für Wanderführer/-innen und Mitglieder

Wir werden gemeinsam eine Wanderung mit komoot planen und uns ggf. ein Stück auf diesem Weg navigieren. Dabei lernen wir, die Wandervorschläge von komoot bzw. anderen Anbietern zu nutzen und an unsere Anforderungen anzupassen.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt: 13:00 Bergisch Gladbach Hauptstraße 241 ‚Freiraum‘
- Anmeldung: bis 06.12.2026, 20:00 Online, Telefon oder Mail
- Telefon: 0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de
- Wichtig: Bringe bitte zur Planung deiner Wanderung einen Laptop oder ein Tablet und zur Navigation dein Smartphone mit
- Sonstiges: Getränke und Imbiss mitnehmen
- Kosten: 5 €/Person für Handout
- Gesamtzeit: ~ 5 Std.

Burkhard Schlegel

So, 13.12.2026



Strecke: ~ 12,4km

↗ 240m ↘ 240m

Gehzeit: ~ 4 Std.

„Rievkooche satt“

Rundwanderung ab Wipperfürth-Lamsfuß.

Traditionswanderung durch die winterliche Landschaft des Oberbergischen. Zum Abschluss wärmen wir uns äußerlich und innerlich im Restaurant Napoleon auf.

Wanderführer/-in

- Treffpunkt 1: 10:00 Wipperfeld, Parkplatz Restaurant Napoleon
- Treffpunkt 2: 14.00 nur Einkehr Napoleon
- Anmeldung: bis 10.12.2026 19:00 online, per Mail oder Telefon
- Telefon: 0160 768 6453 * Mail: vorstand@wf-bergischesland.de
- Kosten: 4 €/Person bei PKW-Mitfahrt, ggf. Einkehr
- Sonstiges: Preis für die Rievkooche mit Apfelmus, Rübenkraut, Milchreis, Schwarzbrot und Butter, Panhas, Lachs, Kaffee/Tee, alles inclusive, beträgt 19,50 €. Du kannst auch nur mit wandern oder nur Rievkooche essen.
- Gesamtzeit: ~ 6 Std.

Andreas Schultheiß

*Wenn der weise Mensch keine Ruhepause hat,
nützt ihm sein Charakter nichts.*

Altes Ägypten

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

Alte Tradition - frischer Geschmack

Das **Landbier**
mit dem Odenthaler



naturtrüb

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

Vorankündigung für Veranstaltung 1. Halbjahr 2027

So, 10.01.2027



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

Wanderführer/-in

Irmgard Schaar, Wolfgang Hoen, Ingrid Sienz, Veronika Dietrich

- 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 05.-08.01.2026 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.



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

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

_____ Ort, Datum

X

_____ Unterschrift (Kontoinhaber)

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

Deine Mitgliedschaft liegt uns am Herzen

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.

Narzissenwanderung im Nationalpark Eifel 17.04.2026



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 Kommunionen über Geburtstags- und Betriebsfeiern bis hin zu Hochzeiten steht Ihnen das PENTHOUSE für bis zu 100 Personen zur Verfügung.



PENTHOUSE

Ihre Eventlocation mit Aussicht.

Konrad-Adenauer-Platz 7 • 51465 Bergisch Gladbach

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

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



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



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 getragendem Miteinander aller seiner Mitglieder.

Wenn Sie Interesse haben, sprechen Sie uns an:

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

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

Warum trauern wir?

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

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

Trauer ist Liebe.



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

Geschäftsführender Vorstand:		
Postanschrift: Bensberger Str. 180, 51469 Bergisch Gladbach		
1. Vorsitzender Andreas Schultheiß 0160 768 6453 vorstand@wf-bergischesland.de	2. Vorsitzender Manfred Kießig 02202 186 8959 vorsitz2@wf-bergischesland.de	Kassenwart Hans-Willi Schmitz 0178 284 0862 kassenwart@wf-bergischesland.de
Wanderwart Burkhard Schlegel 0155 6161 0901 wanderwart@wf-bergischesland.de	Schriftführerin Loretta Hamacher 0176 4315 9801 schriftfuehrerin@wf-bergischesland.de	
Erweiterter Vorstand:		
IT-Administrator Andreas Vresak 0172 241 3178 andyvii@gmx.de	Mitgliederverwaltung Jutta Neumann 0157 5303 0524 mitglieder@wf-bergischesland.de	Pressewartin NN
Fachwartin Digitale Medien Irene Greuel 02202 39352 webmaster@wf-bergischesland.de	Wegewart Arndt Rüter 0172 476 6042 wegewart@wf-bergischesland.de	Feste-Team Wolfgang Hoen 02205 899 2936 feste@wf-bergischesland.de
Fachwartin Social Media Michaela Ruhm socialmedia@wf-bergischesland.de	Mentor für Mitglieder u. Gäste NN	
Stellvertretungen Erweiterter Vorstand:		
Wanderwart NN	Fachwartin für Sponsoren Irene Greuel 02202 39352 sponsoren@wf-bergischesland.de	
Pressewartin Irene Greuel 02202 39352 presse@wf-bergischesland.de		
noch zu besetzende Funktionen:	Mentor:in für Mitglieder u. Gäste stellv. Mentor:in stellv. Wanderwart	Fachwart:in Sponsoren stellv. Kassenwart:in stellv. Schriftführer:in

Meine Gedanken schlafen ein, wenn ich sitze; mein Geist rührt sich nicht, wenn meine Beine ihn nicht bewegen.

Michel de Montaigne

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: 2.500 Exemplare

Inserentenverzeichnis

Name	Seite	Name	Seite	Name	Seite
Apotheke in Kürten	72	Hörstudio zum Bergischen in Odenthal	77	Polito, in BG-Schildgen u. Odenthal	79
Apotheke St. Johannis in BG-Refrath	6	Hotel-Restaurant-Café Wißkirchen	32	Pütz-Roth, Bestellungen in BG	80
Auto Total, Schmutzler & Wohlgemuth	23	Kreissparkasse Köln	2	Schmitz-Catering, Bergisch Gladbach	10
Beauty Edelweiß, Fußpflege	21	Landgasthof Reinhold in Lieberhausen	48	Schuhmacherei + Schlüsseld. Refrath	54
BELKAW, Licht, Kraft- u. Wasserwerke	83	Landhotel Napoleon in Wipperfürth	17	Rewe Tönnies OHG in Odenthal	71
Bensberger + VR Bank + VB Berg	84	Lehmbacher Hof Ristorante in Rös Rath	65	Rund ums Glas, K. Dedy, Schlebusch	46
Bücher-Scheune in BG-Schildgen	69	LVR Freilichtmuseum Lindlar	9	Sport 4 You - Intersport in BG	19
Das Bergische Wanderland	8	Malerbetrieb Herbert Ernst GmbH	59	Taverna Kalyva in Bechen	66
EDEKA-Hetzenegger, 3x in BG.	73	Natursteig Sieg, Erlebniswege	4	Treff „einfach gemeinsam e.V.“	79
Gastronomie Bergischer Löwe	68	Optik Wolf, BG-Bensberg	15		
H+L Immobilien Verwaltungs-GmbH	27	Penthouse, Eventlokation in BG	78		

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



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

**Freunde helfen
beim Umzug.**

**Und beim günstigen
Strom-Tarif!**

Jetzt Freunde werben und **100 €** sichern!

belkaw.de/energie-teilen




**100 %
Ökostrom**
garantiert
günstig!

Gute Energie teilt man.

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

