

## Wanderangebote im September 2023

### Freitag 1. Sept. Eine kleine Abendwanderung im Spätsommer

Kurzwanderung in Kürten ~ 6 km

Uhrzeit, Treffpunkt: 17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung: am 31. Aug., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Wanderführer: Hans-Dieter Lanfer \* Telefon: 0176 9900 0206 (MB)



### Samstag 2. Sept. Rund um Siegburg

Wanderung ab Siegburg ~ 13 km

Uhrzeit, Treffpunkt 1: 09:45 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof

Uhrzeit, Treffpunkt 2: 10:45 Uhr, Bahnhof Siegburg

Anmeldung: bis 31. Aug., 19:00 Uhr per Telefon: 0176 3228 9451

Kosten pro Person: ca. 6,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Wanderführer\* in: Armand De Busscher, Gabriele Krüger 13

Tourenhandy: 0176 3228 9451



### Sonntag 3. Sept. Bauernhofweg - Streifzug 18

Wanderung ab Lohmar-Schiefelbusch ~ 13 km. \* ↗ 330 m ↘ 330 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:30 Uhr, BG, Parkplatz Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung: bis 2. Sept., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer: Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)

Tourenhandy: 0152 0841 2370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)



### Dienstag 5. Sept. „Bleibe standfest“

Gesundheitswanderung in der Hardt ~ 5 km \* ↗ 90 m ↘ 90 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, BG-Bensberg, P Milchborntal, Hardtweg 42,

Anmeldung: bis 4. Sept., 20:00 Uhr per E-Mail oder Telefon

Sonstiges: Wir machen unterwegs Übungen, die uns „standfester“ machen und uns so vor Stürzen schützen können. Falls du Wanderstöcke brauchst, kannst du sie mitbringen.

Gesundheits-WF: Burkhard Schlegel \* Telefon: 0173 843 2482

Tourenhandy: 0173 843 2482 \* Mail: [sgv@schlegel-info.de](mailto:sgv@schlegel-info.de)



### Mittwoch 6. Sept. After Work-Gesundheitswanderung im Diepeschrather Wald ~ 6 km

Uhrzeit, Treffpunkt: 18:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung: bis 5. Sept., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Gesundheits-WF: Dr. Hans Tups \* Telefon: 02202 260 3231

Tourenhandy: 0160 827 7258 \* Mail: [htups@gmx.de](mailto:htups@gmx.de)



### Samstag 9. Sept. Zum historischen Kloster Knechtsteden

Wanderung ab Dormagen ~ 15 km

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, S-Bahnhof GL (Abfahrt 10:23 Uhr)

Anmeldung: am 8. Sept., 18:00 bis 20:00 Uhr, Telefon: 02202 52886

Kosten pro Person: ca. 4,60 € Fahrgeld Bus/Bahn

Wanderführer\*in: Gabriele Krüger, Armand De Busscher

Telefon: 02202 52886 \* Tourenhandy: 0160 213 1955 \* Mail: [krueger\\_gabriele@hotmail.com](mailto:krueger_gabriele@hotmail.com)



### Samstag 9. Sept. Eine Runde um Bergisch Gladbach

Wanderung ab Bergisch Gladbach ~ 17 km

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:30 Uhr, BG Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung: bis 8. Sept., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Sonstiges: Abschluss – auf dem Stadtfest

Wanderführerin: Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959

Tourenhandy: 0175 854 6451 \* Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.de)



**Montag 11. Sept. Montags - Einfach etwas Bewegung**



Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung ~ 12 km

Uhrzeit: 12:30 Uhr, Treffpunkt: wird durch Wanderführerin noch bekannt gegeben.

Anmeldung: bis 10. Sept., 19:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Kosten pro Person: evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt

Wanderführerin: Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959

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

**Dienstag 12. Sept. Von Bechen über die Höhen des Bergischen Landes ins Scherfbachtal und zurück**, Kurzwanderung ab Bechen ~ 5 km



Uhrzeit, Treffpunkt: 14:00 Uhr, Bechen Esel

Anmeldung: bis 11. Sept., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführerin: Hildegard Eiling \* Telefon: 02207 2859

Tourenhandy: 0157 5104 5028 (mit MB) \* Mail: hildegard\_eiling@gmx.de

**Dienstag 12. Sept. Refrath - Bensberger See - Grube Cox**



Wanderung ab Refrath ~ 17 km

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, BG- Refrath, P Steinbreche

Anmeldung bis 11. Sept., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführerin: Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959

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

**Mittwoch 13. Sept. Über Monheim zur Feste Zons**



Radwanderung nach Zons, linksrheinisch zurück nach Bergisch Gladbach ~ 70 km

Uhrzeit, Treffpunkt: 09:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung: bis 11. Sept., per Telefon / AB oder Mail

Kosten pro Person: ca. 3,- € für Benutzung der Fähre

Wanderführer: Franz Fell \* Tourenhandy: 0177 622 1503 \* sgv-wfbl.wf-franz@gmx.de

**Mittwoch 13. Sept. Guten Morgen-Gesundheitswanderung im Königsforst** ~ 5 km



Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, Köln-Brück, Lützerathstr. WP Wildgehege Brück

Anmeldung: bis 11. Sept., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Gesundheits-WF: Bettina van Fürden \* Telefon: 0176 8271 8124 \* Mail: bettinahome@yahoo.de

**Sonntag 17. Sept. Kräuterweg - Streifzug 19**



Wanderung ab Neunkirchen-Seelscheid ~ 17 km \* ↗ 525 m ↘ 525 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:30 Uhr, BG, Parkplatz Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung: bis 13. Sept., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer: Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)

Tourenhandy: 0152 0841 2370 \* Mail: hjw@e.mail.de

**Mittwoch 20. Sept. Zum Sinneswald in Balken**



Radwanderung nach Leichlingen ~ 45 km

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung: bis 18. Sept., 20:00 Uhr per Telefon

Wanderführer\* in: Jutta Neumann und Hans-Dieter König

Tourenhandy: 0157 5303 0524 (mit MB)

**Donnerstag 21. Sept. Von Odenthal ins Scherfbachtal über Höffe**



Kurzwanderung in Odenthal ~ 9,5 km

Uhrzeit, Treffpunkt: 13:30 Uhr, Odenthal, BusP Schulzentrum

Anmeldung: bis 20. Sept., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer: Dieter Zahr \* Telefon: 0174 797 3343 \* Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

**Sonntag 24. Sept. Unterwegs am Rande des Königforstes auf herrlichen Waldpfaden,** Wanderung ab Rösrath, Leimbacher Hof ~ 11 km  
 Uhrzeit, Treffpunkt: 09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle  
 Anmeldung: bis 22. Sept., 20:00 Uhr, Telefon: 02202 54588 Ingrid Sienz  
 Wanderführerinnen: Ingrid Sienz, Irmgard Schaar \* Telefon: 02202 54588  
 Tourenhandy: 0173 861 9382 \* Mail: irmgard.schaar@t-online.de



**Montag 25. Sept. Montags - Einfach etwas Bewegung**  
 Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung ~ 12 km  
 Uhrzeit: 12:30 Uhr , Treffpunkt: wird durch Wanderführerin noch bekannt gegeben.  
 Anmeldung: bis 24. Sept., 19:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail  
 Wanderführerin: Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959  
 Tourenhandy: 0175 854 6451 \* Mail: wandernkiessig@t-online.de



**Samstag 30. Sept. Auf den Spuren des Bergbaus am Lüderich**  
 Rundwanderung ab Hoffnungsthal ~ 15 km \* ↗ 170 m ↘ 170 m  
 Uhrzeit, Treffpunkt 1: 09:40 Uhr, Rösrath, BusHS Rösrath-Vierkotten  
 Uhrzeit, Treffpunkt 2: 09:55 Uhr, Rösrath, Bahnhof Hoffnungsthal  
 Anmeldung: bis 28. Sept., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail  
 Kosten pro Person: ca. 6,40 € Fahrgeld Bus/Bahn ab/bis BG  
 Sonstiges: Bus 400/423 um 9:04 Uhr ab BG, Markt bis HS Rösrath Vierkotten;  
 PKW-Parkplatz am BHF Hoffnungsthal  
 Wanderführer\* in: Franz u. Martina \* Telefon: 0177 622 1503  
 Mail: sgw-wfbl.wf-franz@gmx.de



**Samstag 30. Sept. Gesundheitswandern am Samstag im Diepeschrather Wald ~ 6 km**  
 Uhrzeit, Treffpunkt: 14:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad  
 Anmeldung: bis 29. Sept., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
 Gesundheits-WF: Dr. Hans Tups \* Telefon: 02202 260 3231  
 Tourenhandy: 0160 827 7258 \* Mail: htups@gmx.de



**Schwierigkeitsgrade – Angabe bei unseren Angeboten.**

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

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



**2 Piktogramme** Wanderung oder Radwanderung mit mittleren Anstiegen, meist auf gut begehbareren oder befahrbaren Wegen oder Straßen, mittelschwere Gesundheitswanderung, Nordic Walking-Strecken von 7.5 km bis 10 km



**3 Piktogramme** schwierige Wanderung oder Radwanderung mit größeren

