

## Der Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Aktivität wird wie folgt definiert:



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



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



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



Gesundheitswandern



Radwanderung



Inklusive Kurz-Wanderung

## Mai 2024

### Mittwoch 1. Mai



#### Entlang der Agger, durch die Aggerauen bei Gut Eichtal

Wanderung ab Overath  
ca. 10 km \* GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 3 Std. \* ↗ 250 m ↘ 250 m

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:

09:30 Uhr BG, P Schnabelsmühle  
bis 29. April, 20:00 Uhr,

Wanderführerinnen:  
Tourenhandy:

per Telefon: 02202 54588 bei Ingrid Sienz  
Ingrid Sienz, Irmgard Schaar \* Telefon: 02202 54588  
0173 861 9382 \* Mail: [irmgard.schaar@t-online.de](mailto:irmgard.schaar@t-online.de)

### Donnerstag 2. Mai.



#### Auf den Spuren des Bergbaus Bergbauweg Streifzug 15

Wanderung ab Rösrath Hoffnungstal  
13 km \* GZ 6 Std. \* WZ 4 Std. ~ 170 Höhenmeter

Uhrzeit, Treffpunkt 1:  
Uhrzeit, Treffpunkt 2:

10:00 Uhr, BG Bus-/S Bahnhof  
11:30 Uhr, Rösrath Hoffnungstal Bahnhof

Anmeldung  
Kosten pro Person:  
Sonstiges:

PKW-Parkplatz am BHF Hoffnungstal  
bis 30. April 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
Fahrgeld Tarif 2a für Bus von Bergisch Gladbach und zurück.  
Rucksackverpflegung - Rast / Schluss-Einkehr bei Wunsch  
Bitte genug Getränke mitnehmen

Wanderführerin:  
Tourenhandy:

Anni Kießig \* Telefon: 02202 1868959  
0175 854 6451 \* Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.de)

### Freitag 3. Mai



#### Eine kleine Abendwanderung im Frühling

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur  
Kurzwanderung in Kürten  
ca. 7 km \* GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std. \* ↗ 200 m ↘ 200 m

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Wanderführer:  
Tourenhandy:

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS  
am 2. Mai, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB  
Hans-Dieter Lanfer \* Telefon: 0176 9900 0206  
0176 9900 0206

**Sonntag, 5. Mai**

Uhrzeit, Treffpunkt 1:  
Uhrzeit, Treffpunkt 2:  
Anmeldung:  
Kosten pro Person:  
Sonstiges:  
Wanderführerin:  
Tourenhandy:

**Entlang romantischer Bäche – Linnefer und Eifgen**

Wanderung in Altenberg  
ca. 13 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* ↗ 270 m ↘ 270 m  
09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle  
10:00 Uhr, Od-Altenberg, P Schöllerhof  
bis 4. Mai, 18:00 Uhr, per Telefon  
ca. 2,- € bei Pkw-Mitfahrt \* Anfahrt: ~ 10 km  
ein steiler Anstieg, Trittsicherheit erforderlich!  
Liesel Burkard \* Telefon: 0157 3556 4461  
0157 3556 4461 \* Mail: burkardellis0603@gmx.de

**Mittwoch 8. Mai**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Sonstiges:

Gesundheits-WF:  
Tourenhandy:

**Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst**

ca. 5 km \* GZ: ~ 2 Std. \* WZ: ~ 1,2 Std.  
10:00 Uhr, Köln-Brück, Lützerathstr. WP Wildgehege Brück  
bis 6. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
Getränk für Wanderpausen  
**Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!**  
Bettina von Fürden \* Telefon: 0176 8271 8124  
0176 8271 8124 \* Mail: bettinahome@yahoo.de

**Sonntag 12. Mai**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Wanderführer:  
Tourenhandy:

**Über den Sonnenberg in Odenthal**

Kurzwanderung in Odenthal  
ca. 9,5 km \* GZ: 4 Std. \* WZ: ~3,5 Std. \* ↗ 100 m ↘ 100 m  
13:30 Uhr, Od-Höffe, WP vor der Feuerwache  
bis 10. Mai, per Telefon / AB oder Mail  
Dieter Zahr \* Telefon: 0174 797 3343  
0174 797 3343 \* Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

**Montag 13. Mai**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Kosten pro Person:  
Sonstiges:  
Wanderführerin:  
Tourenhandy:

**Montags: Einfach etwas Bewegung**

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung  
ca. 12 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3,5 Std.  
12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260  
bis 11. Mai, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt  
Getränk u. Imbiss für unterwegs  
Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959  
0175 854 6451 \* Mail: wandernkiessig@t-online.de

**Dienstag 14. Mai**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Wanderführerin:  
Tourenhandy:

**Über den „Max Bruch Weg“ in Bergisch Gladbach**

Wanderung zum „Tag des Wanderns“  
Mit Erklärungen zu Wanderwegen und Wegezeichnung  
ca. 15 km \* GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 5 Std. \* ↗ 300 m ↘ 300 m  
10:30 Uhr, BG, Bus-/S Bahnhof  
bis 12 Mai, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959  
0175 854 6451 \* Mail: wandernkiessig@t-online.de

**Mittwoch 15. Mai**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Wanderführerin:  
Tourenhandy:

**Runde um Paffrath**

Wir gehen zum Kölner Fenster  
ca. 12 km \* GZ: ~ 4,5 Std. \* WZ: ~ 3,5 Std. \* ↗ 220 m ↘ 220 m  
13:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad  
bis 13. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959  
0175 854 6451 \* Mail: wandernkiessig@t-online.de

### **Donnerstag 16. Mai Von Gruiten im Neandertal entlang der Düssel**



Rundwanderung ab Gruiten (Haan)  
ca. 11 km \* GZ: ~ 7 Std. \* WZ: ~ 3,5 Std. \* ↗ 130 m ↘ 130 m  
Uhrzeit, Treffpunkt: 09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof, Stationsstr. 9  
Anmeldung: bis 15. Mai, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
Kosten pro Person: ca. 11,- € Fahrgeld Bus/Bahn  
Wanderführer: Jochen Schmidt \* Telefon: 0176 6960 8256  
Tourenhandy: 0176 6960 8256 \* Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

### **Samstag 18. Mai Inklusive Kurz-Wanderung im langsamen Tempo Eine Runde um den Saaler Mühlen Teich**



Für alle, die gerne Kurzstrecken im gemäßigten Tempo und die Natur und Gemeinschaft genießen wollen  
ca. 4 km \* GZ: ~ 4 Std. \* WZ: ~ 2,5 Std.  
Uhrzeit, Treffpunkt 1: 13:40 Uhr, BG Busbahnhof  
Uhrzeit, Treffpunkt 2: 14:15 Uhr, Parkplatz Eisstadion  
Anmeldung: bis 16. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon  
Sonstiges: Getränke u. Imbiss für unterwegs mitnehmen  
Wanderführerinnen: Liesel Burkard \* Handy 0157 3556 4461;  
Jutta Neumann \* Telefon: 0157 5303 0524

### **Montag 20. Mai Am Mühltage zur Coenenmühle**



Radwanderung nach Dabringhausen  
ca. 30 km \* GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* ↗ 390 m ↘ 390 m  
Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, Od, P Dhünntal-Stadion  
Anmeldung: bis 18. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon  
Wanderführer:in: Jutta Neumann und Hans-Dieter König  
Tourenhandy: 0157 5303 0524 (mit MB)

### **Mittwoch 22. Mai Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald**



ca. 6 km \* GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std.  
Uhrzeit, Treffpunkt: 19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad  
Anmeldung: bis 21. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
Sonstiges: Getränk für Wanderpausen  
**Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!**  
Gesundheits-WF: Dr. Hans Tups \* Telefon: 0160 827 7258  
Tourenhandy: 0160 827 7258 \* Mail: htups@gmx.de

### **Samstag 25. Mai Auf dem „Dörferweg“ über die sanften Höhen des Leuscheid mit schönen Fernblicken**



Rundwanderung um Eitorf  
ca. 13 km \* GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* ↗ 250 m ↘ 250 m  
Uhrzeit, Treffpunkt: 08:45 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof  
Anmeldung: am 24. Mai, 18:00 bis 20:00 Uhr, per Telefon: 02202 52886  
Kosten pro Person: ca. 24,- € Fahrgeld Bus/Bahn, geteilt durch Teilnehmer  
Wanderführer:in: Gabriele Krüger, Armand De Buscher  
Tourenhandy: 0160 213 1955 \* Mail: krueger\_gabriele@hotmail.com

### **Sonntag 26. Mai**



#### **Das Beste von Berg und Tal in Marialinden**

Durch das Naturschutzgebiet Naafbachtal mit großartigen Aussichtspunkten

ca. 11 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3 Std. \* ↗ 220 m ↘ 220 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, Overath-Marialinden, Kirchplatz

Anmeldung:

bis 25. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Wanderführerin:

Carolin Lenz \* Telefon: 0151 5060 6043

Tourenhandy:

0151 5060 6043 \* Mail: [Carolin@wanderKult-tour.de](mailto:Carolin@wanderKult-tour.de)

### **Montag 27. Mai**



#### **Montags: Einfach etwas Bewegung**

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung

ca. 12 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260

Anmeldung:

bis 25. Mai, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt

Sonstiges:

Getränk u. Imbiss für unterwegs

Wanderführerin:

Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959

Tourenhandy:

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

### **Mittwoch 29. Mai**



#### **Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald**

ca. 6 km \* GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

bis 28. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

**Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Gesundheits-WF:

Hans Weber \* Telefon: 0152 0841 2370

Tourenhandy:

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