

## 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

## Juni 2024

### Samstag 1. Juni



#### Eine Runde um Witzhelden mit Diepentaler Talsperre

Wanderung ab Witzhelden  
ca. 11 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3 Std. \* ↗ 190 m ↘ 190 m

Uhrzeit, Treffpunkt 1: 10:00 Uhr, BG, P Schnabelsmühle  
Uhrzeit, Treffpunkt 2: 10:45 Uhr, 42799 Leichlingen, Hauptstr. 2, Kirche Witzhelden  
Anmeldung: 31. Mai, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
Wanderführerin: Irene Greuel \* Telefon: 02202 39352  
Mail: [irene1.g@web.de](mailto:irene1.g@web.de)

### Sonntag 2. Juni



#### Zur 1. Trinkwassertalsperre Deutschlands

Wanderung ab Wermelskirchen  
ca. 15 km \* GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* ↗ 300 m ↘ 300 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, BG, P hinter Bus-/S Bahnhof  
Anmeldung: bis 1. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
Kosten pro Person: ca. 5,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt ca. 25 km  
Wanderführer: Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)  
Tourenhandy: 0152 0841 2370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

### Sonntag 2. Juni



#### Zur Dhüntalsperre über Staumauer

Kurzwanderung in Odenthal  
ca. 9,5 km \* GZ: ~ 4 Std. \* WZ: 3,5 Std. \* ↗ 150 m ↘ 150 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 13:30 Uhr, Od-Hüttchen P Grillhütte  
Anmeldung: bis 31. Mai, per Telefon / AB oder Mail  
Wanderführer: Dieter Zahr \* Telefon: 0174 797 3343  
Tourenhandy: 0174 797 3343 \* Mail: [heinzdieterzahr@gmail.com](mailto:heinzdieterzahr@gmail.com)

### Mittwoch 5. Juni



#### Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald

ca. 5 km \* GZ: ~ 2 Std. \* WZ: ~ 1,5 Std. \* ↗ 50 m ↘ 50 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 19:00 Uhr, BG-Heidkamp, P Kreishaus, Am Rübezahwald  
Anmeldung: bis 4. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
Sonstiges: Getränk für Wanderpausen

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

**Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**Freitag 7. Juni****Eine kleine Abendwanderung im Sommer**

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur

Kurzwanderung in Kürten

ca. 7 km \* GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std. \* ↗ 150 m ↘ 150 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 6. Juni, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB

Wanderführer:

Hans-Dieter Lanfer \* Telefon: 0176 9900 0206

Tourenhandy:

0176 9900 0206

**Samstag 8. Juni****Naturschutzgebiet Melbtal, Urwald ganz nah**

Wanderung ab Bonn

ca. 12 km \* GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* ↗ 140 m ↘ 140 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:45 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung:

am 7. Juni, 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](mailto:krueger_gabriele@hotmail.com)**Montag 10. Juni****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 8. Juni, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt

Sonstiges:

Getränk u. Imbiss für unterwegs

Wanderführer:in:

Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959

Tourenhandy:

0175 854 6451 \* Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.de)**Mittwoch 12. Juni****Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst**

ca. 5 km \* GZ: ~ 2 Std. \* WZ: ~ 1,2 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

bis 10. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

**Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Gesundheits-WF:

Bettina von Fürden \* Telefon: 0176 8271 8124

Tourenhandy:

0176 8271 8124 \* Mail: [bettinahome@yahoo.de](mailto:bettinahome@yahoo.de)**Samstag 15. Juni****Inklusive Kurz-Wanderung im langsamen Tempo An der Strunde entlang zur alten Dombach**

Für alle, die gerne Kurzstrecken im gemäßigten Tempo und die Natur und Gemeinschaft genießen wollen

ca. 5 km \* GZ: ~ 4 Std. \* WZ: ~ 2,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt 1:

13:40 Uhr, BG Busbahnhof

Uhrzeit, Treffpunkt 2:

14:15 Uhr, Parkplatz Herrenstrunden Kirche

Anmeldung:

bis 13. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon

Sonstiges:

Verpflegung für Wanderpausen

Wanderführer:innen:

Liesel Burkard \* Handy 0157 3556 4461

Jutta Neumann \* Telefon: 0157 5303 0524

### Sonntag 16. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Kosten pro Person:  
Wanderführer:  
Tourenhandy:

### Der Panoramaweg an der Agger

Wanderung ab Overath  
ca. 16 km \* GZ: ~ 7 Std. \* WZ: ~ 5 Std. \* ↗ 280 m ↘ 280 m  
10:00 Uhr, BG P hinter Bus-/S Bahnhof  
bis 22. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
ca. 4,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt ca. 20 km  
Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)  
0152 0841 2370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

### Mittwoch 19. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Wanderführerin:  
Tourenhandy:

### Runde um Bergisch Gladbach

an der Strunde  
ca. 12 km \* GZ: ~ 4 Std. \* WZ: ~ 5 Std. \* ↗ 280 m ↘ 280 m  
13:00 Uhr, BG Bus-/S Bahnhof  
bis 17. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959  
0175 854 6451 \* Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.de)

### Samstag 22. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:  
Kosten pro Person:

Anmeldung:

Sonstiges:  
Organisation:  
Tourenhandy:

### Sommerfest 2024

Bei Kaffee und Kuchen, Wasser, Bier und Wein,  
lasst uns alle fröhlich sein. Vom Grill soll's auch was geben,  
darauf lasst uns einen heben.  
**15:00 Uhr**, Odenthal, Pfarrheim, Dorfstraße 4  
mit 25,- €, für Gäste zuzüglich 3,- € Gastbeitrag, seid Ihr dabei und habt  
Speisen und Getränke frei.  
bis 3. Juni, per Telefon oder Mail und Einzahlung  
von 25,- € (Gäste: 28,- €) auf das SGV-Konto bei der  
VR Bank eG, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12  
Bus 434: ab BG, Bus-/S-Bahnhof  
Wolfgang Hoen \* Telefon: 02205 899 2936  
0173 893 7020 \* Mail: [wolfganghoen@web.de](mailto:wolfganghoen@web.de)

### Montag 24. Juni



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 22. Juni, 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](mailto:wandernkiessig@t-online.de)

### Sonntag 30. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt 1:  
Uhrzeit, Treffpunkt 2:  
Anmeldung:  
Sonstiges:

Wanderführer:  
Tourenhandy:

### Die Dhünn – Kraftquelle im Bergischen Land

Wanderung ab Leverkusen-Bürrig, HS Rheindorfer Str.  
Besichtigung Industriemuseum Sensenhammer  
15 km \* GZ: ~ 6 St \* WZ: ~ 4 Std. \* ↗ 70 m ↘ 40 m  
11:00 Uhr, Od, BusP Schulzentrum oder  
ca. 12:15 Uhr Lev.-Bürrig, HS Rheindorfer Str.  
bis 28. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
ab 1. Treffpunkt mit Bus 212/207 nach Lev.-Bürrig, Rheindorfer Str.  
(Fahrgeld/-karte bereithalten);  
Kosten Museum ~ 8,- € / Person (Eintritt, ggf. Führung)  
Burkhard Schlegel \* Telefon: 0173 843 2482  
0173 843 2482 \* Mail: [sgv@schlegel-info.de](mailto:sgv@schlegel-info.de)