

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

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:

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Wanderführer:
Tourenhandy:

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



Entlang romantischer Bäche – Linnefer und Eifgen

Wanderung in Altenberg
ca. 13 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 270 m ↘ 270 m

Uhrzeit, Treffpunkt 1:

09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2:

10:00 Uhr, Od-Altenberg, P Schöllerhof

Anmeldung:

bis 4. Mai, 18:00 Uhr, per Telefon

Kosten pro Person:

ca. 2,- € bei Pkw-Mitfahrt * Anfahrt: ~ 10 km

Sonstiges:

ein steiler Anstieg, Trittsicherheit erforderlich!

Wanderführerin:

Liesel Burkard * Telefon: 0157 3556 4461

Tourenhandy:

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:
Wanderführer:
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

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

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
09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof, Stationsstr. 9
bis 15. Mai, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail
ca. 11,- € Fahrgeld Bus/Bahn
Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256
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

Wanderführer:in: Carolin Lenz * Telefon: 0151 5060 6043

Tourenhandy: 0151 5060 6043 * Mail: Carolin@wanderKult-tour.de

Montag 27. 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 25. 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

Mittwoch 29. Mai

Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

**Gesundheitswandern am Mittwoch
im Diepeschrather Wald**

ca. 6 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 28. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

Hans Weber * Telefon: 0152 0841 2370
0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de