

Samstag, 26. Mai 2018 Im südlichen Siebengebirge zum Auge Gottes

Länge: 10km Höhendifferenz: 221 m
Treffpunkt: 09:00 Uhr Kreissparkasse Stieldorf
Start & Ziel: Wanderparkplatz Westerwaldstraße/Waldblick in Rheinbreitbach

Unsere heutige Tour führt uns in etwa vier Stunden auf dem Rheinwesterwälder Vulkanrücken vom Leyberg in Nordrhein-Westfalen zum Asberg in Rheinland-Pfalz. Und wieder zurück. Der Weg wird kurz steil, an einigen Stellen etwas matschig und führt durch lichten und sonnendurchfluteten Wald. Am Rand begleiten uns die Blüten von Maiglöckchen und die feinen Blüten des Acker-Hornkrauts sorgen für Abwechslung. Die letzten Meter hinauf geht es auf naturbelassenen Wegen und über Wiesen.

Entdecken Sie unsere weiteren
Bewegungsangebote unter:
www.rehaktiv-gesundheitssport.de



Familienwandern mit dem Re(h)aktiv:

Als geborene Abenteurer und Forscher sind Kinder begeisterte Wanderer. Neugierig und voller Enthusiasmus erobern sie fast jedes Gelände und zeigen dabei oft eine bemerkenswerte Ausdauer – viel mehr als manche Eltern vermuten würden.

Auf dem Weg ist endlich einmal richtig Zeit füreinander.

Manche Eltern lernen ihre Kinder ganz anders kennen als im Alltag. Man redet über Dinge, über die man sonst nicht spricht und manches sonst eher bockig oder verschlossen erscheinende Kind öffnet sich plötzlich. So schweißt der gemeinsame Wandererfolg nicht nur zusammen, er führt zusammen mit der „Entschleunigung“ oft auch zu einem stärker wertschätzenden und fröhlicheren Umgang miteinander.

Kleine Souvenirs

Kinder sind leidenschaftliche „Sammler und Jäger“. So sehr das häufige Anhalten und Einpacken von Steinen, Tannenzapfen oder Schneckenhäusern manchen „großen Wanderer“ unterwegs auch irritieren mag – zu Hause wird das Mitgebrachte zum wahren Schatz. Denn die kleinen Dinge tragen die Erinnerung an das große gemeinsame Abenteuer in sich.

Rehaktiv e.V.
Am Wiesenhang 3
53639 Königswinter
kontakt@rehaktiv-gesundheitssport.de
www.rehaktiv-gesundheitssport.de



Das Wandern ist des Pleeser's Lust ...
Januar - Mai 2018

Sonntag, 07. Januar 2018 um 10:00 Uhr Neujahrsspaziergang mit Rheinblick

**Treffpunkt, Start & Ziel: Saalkirche Oberholtorf, Burghofstraße/
Stieldorfer Straße - 10km – 3 Std.**

Wir starten das Wanderjahr 2018 mit einer leichten Wanderung über ca. 10km durch den malerischen Ennert und mit fantastischem Blick über den Rhein. Die rund dreistündige Tour ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Sonntag, 28. Januar 2018 um 10:00 Uhr Über das Wasser - Über den Wahnbachtalsperren- Vordamm nach Pohlhausen

Treffpunkt: 10 Uhr Kreissparkasse Stieldorf
Start & Ziel: Neunkirchen Schulzentrum

Die landschaftlich sehr reizvolle 10km-Rundwanderung führt uns zunächst Richtung Wolperath zur nahegelegenen Wahnbachtalsperre. Doch gleich zu Beginn der Wanderung lohnt in Neunkirchen ein Abstecher zu der im 12. Jahrhundert errichteten Pfarrkirche St. Margareta an der Hauptstraße. Wir wandern ein Stück entlang des Uferweges bis zum Vordamm der Talsperre. Der Wasserspiegel im Vorbecken ändert sich kaum, so dass sich biotopähnliche Bereiche entwickeln konnten, die eine Vielzahl von Pflanzen und Tieren beherbergen. Ein fantastischer Ausblick auf das Gewässer bietet sich beim Überqueren des Vordamms. Der Weg führt dann entlang von Wiesen und Weiden nach Pohlhausen. Dort befindet sich die erste Milchtankstelle der Region. Im weiteren Streckenverlauf werden Wahnbach und Wendbach überquert, bevor es zurück zum Ausgangspunkt nach Neunkirchen geht.

Sonntag, 11. Februar 2018

Karnevalszug in Rauschendorf

Samstag, 17. März 2018

Zu Fuß in die Apotheke der Natur

Treffpunkt: 09:00 Uhr – Kreissparkasse Stieldorf

Start/Ziel: Parkplatz Am Ehrenmal, 53819 Neunkirchen-Seelscheid

Länge: 12 km - Dauer: ca. 4 Stunden

Der Rundweg führt in die Naturschutzgebiete von Wenigerbach- und Naafbachtal. Unterwegs erfährt der Wanderer an Infotafeln Wissenswertes, Legendenhaftes und ganz Praktisches über Heilpflanzen, die auch heute noch im Bergischen Land zu finden sind. Warum ein englischer König bei der Krönung Kamille bei sich hat, was der schweißtreibende "Medizinschrank" des Holunders kann und wie Schafgarbe früher gegen Schul-Unlust half - all das lässt sich auf dem Kräuterweg entdecken. Neben interessanten Zeitreisen bietet der "Kräuterweg" immer wieder praktische Tipps - zu schmackhaften Rezepten für die Küche ebenso wie zur heilenden Wirkung von Kamille und Co.

Sonntag, 08. April 2018

Durch den Königsforst zum Monte Troodelöh

Treffpunkt: 09:00 Uhr – Kreissparkasse Stieldorf

Start & Ziel: Wanderparkplatz an der Rösrather Strasse (A3 AS29-Königsforst) - Strecke: 10km – 144Hm – 3 Std.

Startpunkt ist der Wanderparkplatz an der Rösrather Strasse. Mit seinen 25 km² gilt der Königsforst als größter zusammenhängender Wald Kölns. Bevor er um die Jahrtausendwende zum Naturschutzgebiet (in Teilen) erklärt wurde, war der Königsforst unter den Einheimischen schon lange als "die grüne Lunge Kölns" bekannt. Kilometerlange Rad- und Wanderwege führen von Bensberg im Norden über Rösrath bis zur Wahner Heide im Süden. Es geht über gut ausgebaute Wanderwege und Pfade. Den Gipfel erklimmen und nicht Schwindelfrei? Kein Problem. Der Monte Troodelöh ist mit 118,04 m ü. NHN die höchste Erhebung der Stadt Köln.

Sonntag, 22. April 2018

Zu Rehen und Wildschweinen in der Bonner Waldau

Länge: 7km – Treffpunkt: 10:00 Uhr – Kreissparkasse Stieldorf

Start & Ziel: An der Waldau 50, 53721 Bonn - Einfache Wanderung

Ein riesiger Kinderspielplatz, ein aufregendes Wildgehege, ein Naturpfad und anschließend Kaffee und Kuchen. All das wäre eigentlich schon genug für einen gelungenen Kurzausflug.

Wir möchten diese Attraktionen aber auch mit einer schönen Wanderung rund um die Freifläche am Annaberger Hof im nördlichen Kottenforst verbinden. Zuerst folgen wir den Waldlehrpfad. Hier wurde eine Vogelbeobachtungsstation errichtet. An der Aussichtsplattform überblickt man das Annaberger Feld. Wir umrunden den Annaberger Hof. Der Weg am Forsthaus Venne ist recht schmal und teilweise matschig. Wir umrunden weiter das große Feld, bis wir wieder komplett im Wald sind. Hier treffen wir auf eine erstaunliche Ansammlung beeindruckender, urarter Kopfbuchen und kommen anschließend zum Wildgehege. Dahinter folgt ein großer Spielplatz, wo sich die Kinder austoben können.

Besuchen Sie uns auch im Internet unter:

www.rehaktiv-gesundheitssport.de



Sonntag, 13. Mai 2018

Auf dem Burgweg um Stadt Blankenberg

Treffen: 10 Uhr Kreissparkasse Stieldorf

Start & Ziel: Parkplatz am Katharinentor in Blankenberg

Streckenlänge: 6,5 km – 2,5 Std. - Höhendifferenz: 106m

Weithin sichtbar, hoch oben auf einem Felsporn über der Sieg, thront das mittelalterliche Stadt Blankenberg. Auch wenn die Runde nicht allzu lange ist, kann man hier wunderbar einen herrlichen Vormittag verbringen. Ein schmaler Pfad leitet uns durch die Auenlandschaft am Ahrenbach. Vorbei an den alten Burgmauern, an denen Weinreben stehen, geht es hinein in die Altstadt mit seinen Fachwerkhäusern. Eine schöne Mischung aus Wald, Wiesenwegen und Fernblicken, dazu die schnuckelige kleine Altstadt mit ihrem gastronomischen Angebot.

Ideal für Familien!