

QUERPFAD<sub>E</sub>IN

WANDERN  
+  
*Wohlfühlen*



TERMINE 2024

WEGWEISEND. WALDREICH. WOHLTUEND.

# Terminübersicht

## MÄRZ

MÄRZ

**5**  
DI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Haus Wildenrath, Wegberg

[google maps](#)

MÄRZ

**15**  
FR

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt, Mönchengladbach

[google maps](#)

MÄRZ

**19**  
DI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Schloss Tüschenbroich, Wegberg

[google maps](#)

MÄRZ

**23**  
SA

**Waldbaden**  
**10:00 – 13.00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Süchtelner Höhen, Viersen

[google maps](#)

MÄRZ

**26**  
DI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Dalheimer Mühle, Wegberg

[google maps](#)

Weitere Infos zu  
**Terminen + Anfahrt**  
findest du auf den  
letzten Seiten!

# Terminübersicht

## APRIL

APRIL <b>5</b> FR	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Dalheimer Mühle, Wegberg	
APRIL <b>9</b> DI	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Haus Wildenrath, Wegberg	
APRIL <b>17</b> MI	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Volksgarten, Mönchengladbach	
APRIL <b>20</b> SA	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>11:00 – 13:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Gierather Wald, Bergisch Gladbach	
APRIL <b>23</b> DI	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Schwaam, Wegberg	
APRIL <b>30</b> DI	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Dalheimer Mühle, Wegberg	


Weitere Infos zu  
**Terminen + Anfahrt**  
findest du auf den  
letzten Seiten!

# Terminübersicht

## MAI


MAI  
**7**  
DI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Tackebenden, Niederkrüchten

 [google maps](#)

MAI  
**15**  
MI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt, Mönchengladbach

 [google maps](#)

MAI  
**18**  
SA

**VHS SPECIAL | Naturfotos mit dem Smartphone**  
**10:00 – 13:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt, Mönchengladbach

Infos und Buchung  
über die VHS MG!  
**» Erfahre mehr**


MAI  
**24**  
FR

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Haus Wildenrath, Wegberg

 [google maps](#)

MAI  
**28**  
DI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Hardter Wald, Mönchengladbach

 [google maps](#)

Weitere Infos zu  
**Terminen + Anfahrt**  
findest du auf den  
letzten Seiten!

# Terminübersicht

## JUNI

<p>JUNI</p> <p><b>2</b></p> <p>SO</p>	<p><b>VHS SPECIAL   Wohlfühlwandern</b></p> <p><b>10:00 – 13:00 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt, Mönchengladbach</p>	<p>Infos und Buchung über die VHS MG!</p> <p>» <b>Erfahre mehr</b></p>
<p>JUNI</p> <p><b>4</b></p> <p>DI</p>	<p><b>Wohlfühlwandern</b></p> <p><b>09:30 – 12:00 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt: Parkplatz Süchtelner Höhen, Viersen</p> <p><a href="#">google maps</a></p>	
<p>JUNI</p> <p><b>11</b></p> <p>DI</p>	<p><b>Wohlfühlwandern</b></p> <p><b>09:30 – 12:00 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt: Parkplatz Dalheimer Mühle, Wegberg</p> <p><a href="#">google maps</a></p>	
<p>JUNI</p> <p><b>19</b></p> <p>MI</p>	<p><b>Wohlfühlwandern</b></p> <p><b>09:30 – 12:00 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt: Parkplatz Volksgarten, Mönchengladbach</p> <p><a href="#">google maps</a></p>	
<p>JUNI</p> <p><b>22</b></p> <p>SA</p>	<p><b>VHS SPECIAL   Naturfotos mit dem Smartphone</b></p> <p><b>10:00 – 13:00 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt, Mönchengladbach</p>	<p>Infos und Buchung über die VHS MG.</p> <p>» <b>Erfahre mehr</b></p>
<p>JUNI</p> <p><b>25</b></p> <p>DI</p>	<p><b>Wohlfühlwandern</b></p> <p><b>09:30 – 12:00 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt: Haus Wildenrath, Wegberg</p> <p><a href="#">google maps</a></p>	

Weitere Infos zu **Terminen + Anfahrt** findest du auf den letzten Seiten!

# Parkplätze

## ANFAHRT

### MÖNCHENGLADBACH

#### **Parkplatz Schloss Rheydt**

Schlossstraße 508  
41238 Mönchengladbach

#### **Parkplatz Volksgarten**

Carl-Diem-Straße 2  
41065 Mönchengladbach

#### **Parkplatz Hardter Wald**

Brahmsstraße 142  
41169 Mönchengladbach

### VIERSEN

#### **Parkplatz Süchtelner Höhen**

Hindenburgstraße 101  
41749 Viersen

### BERGISCH GLADBACH

#### **Parkplatz Gierather Wald**

Gierather Straße 84  
51469 Bergisch Gladbach

### WEGBERG

#### **Parkplatz Haus Wildenrath**

Naturparkweg 2  
41844 Wegberg

#### **Parkplatz Dalheimer Mühle**

Mühlenstraße 15  
41844 Wegberg

#### **Parkplatz Schloss Tüschbroich**

Zur Ulrichskapelle 5  
41844 Wegberg

#### **Parkplatz Schwaam**

Zum Thomeshof 3  
41844 Wegberg

### KALDENKIRCHEN

#### **Parkplatz Galgenvenn**

Kreuzung Buschstraße / Knorrstraße  
41334 Nettetal

### NIEDERKRÜCHTEN

#### **Parkplatz Tackenbenden**

Kreuzung Alte Zollstraße  
41372 Niederkrüchten

# Wissenswertes

---

## ALLGEMEINE INFOS

---

### WOHLFÜHLWANDERN

Wohlfühlwandern kombiniert kurzweilige Wanderungen, Fitness-Übungen und entspannende Einheiten für Jung und Alt. Über einen Rundwanderweg legen wir im Durchschnitt 3-6 Kilometer zurück und verbringen dabei ungefähr 2,5 Stunden miteinander.

### WALDBADEN

Beim Waldbaden steht der gezielte und achtsame Aufenthalt im Wald im Fokus. Durch die Integration von Bewegung, Meditation und Achtsamkeit erfolgt eine natürliche Entschleunigung von Körper, Geist und Seele. Während unseres etwa 3-stündigen Aufenthalts im Wald legen wir dabei eine Strecke von ca. 3-4 Kilometer zurück, um unsere Akkus aufzuladen und die heilsame Wirkung der Natur mit allen Sinnen zu erleben.

### NATURFOTOS MIT DEM SMARTPHONE

Zwischen Bäumen, Blättern und Grashalmen eröffnet die Wildnis eine Fülle an atemberaubenden und einzigartigen Fotomotiven. Gemeinsam begeben wir uns ins Unterholz, nehmen Perspektivwechsel vor und schauen uns an, was z. B. Licht und Schatten bewirken können. Eine sensibilisierte Wahrnehmung ermöglicht es, die Vielfalt der Natur mit Leichtigkeit und Kreativität auf eindrucksvolle Weise einzufangen.

### EINPACKEN

Bitte bringe einen kleinen Rucksack mit und verstau nach Bedarf Regenjacke, Mücken- oder Zeckenschutz aber vor allem ausreichend Flüssigkeit. Es ist auch absolut empfehlenswert, bequeme Kleidung und (wasser-)feste Wanderschuhe zu tragen, da wir bei (fast) jedem Wetter unterwegs sein werden. Lediglich bei Starkregen, Sturm oder Gewitter wird der Termin aus Sicherheitsgründen verschoben.

### VERANTWORTEN

Mit deiner Anmeldung bestätigst du, dass du ohne gesundheitliche Bedenken an der von dir gebuchten Wanderung teilnehmen kannst. Bitte sei dir bewusst, dass der Veranstalter keine Haftung übernimmt. Du trägst jederzeit die Verantwortung für dich und deine Gesundheit.

### DABEI SEIN!

Du möchtest gerne mal dabei sein und unverbindlich reinschnuppern, um uns kennenzulernen? Dann melde dich einfach über [kontakt@querpfadein.de](mailto:kontakt@querpfadein.de) zu einem oben stehenden Termin deiner Wahl an. Die **VHS Specials** sind exklusiv buchbar über die Volkshochschule Mönchengladbach unter: <https://vhs-mg.de/programm/kw/bereich/suche/suchesetzen/true>