

QUERPFADEIN

# WANDERN + *Wohlfühlen*

TERMINE 2024

WANDERUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



# Terminübersicht

## JULI



JULI <b>2</b> DI	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Schwaam, Wegberg	<a href="#">google maps</a>
JULI <b>4</b> DO	<b>Naturfotos mit dem Smartphone</b> <b>18:00 – 21:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Bunter Garten, Mönchengladbach	<a href="#">google maps</a>
JULI <b>9</b> DI	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Hardter Wald, Mönchengladbach	<a href="#">google maps</a>
JULI <b>13</b> SA	<b>VHS SPECIAL   Wohlfühlwandern</b> <b>10:00 – 13:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt, Mönchengladbach	
JULI <b>19</b> FR	<b>Waldbaden</b> <b>09:30 – 12:30 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Süchtelner Höhen, Viersen	<a href="#">google maps</a>
JULI <b>24</b> MI	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Tackebenden, Niederkrüchten	<a href="#">google maps</a>
JULI <b>30</b> DI	<b>Wohlfühlwandern</b> <b>09:30 – 12:00 Uhr</b> Treffpunkt: Parkplatz Dalheimer Mühle, Wegberg	<a href="#">google maps</a>

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

# Terminübersicht

## AUGUST

<p>AUGUST</p> <p><b>2</b></p> <p>FR</p>	<p><b>Waldbaden</b></p> <p><b>09:30 – 12:30 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt: Parkplatz Schwaam, Wegberg</p> <p><a href="#">google maps</a></p>
<p>AUGUST</p> <p><b>7</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>AUGUST</p> <p><b>13</b></p> <p>DI</p>	<p><b>Wohlfühlwandern</b></p> <p><b>09:30 – 12:00 Uhr</b></p> <p>Treffpunkt: Parkplatz Schloss Tüschenbroich, Wegberg</p> <p><a href="#">google maps</a></p>

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



Vom **15.08.24 – 01.09.24** geht querpfadein auf Reisen.  
Ab dem 03. September sind wir wieder da und freuen uns auf  
wohltuende Wanderungen durch den Spätsommer mit euch!

# Terminübersicht


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

## SEPTEMBER

SEPTEMBER

**3**  
DI


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

 google maps

SEPTEMBER

**5**  
DO


**After Work Wanderung**  
**18:00 – 20:30 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Süchtelner Höhen, Viersen

 google maps

SEPTEMBER

**17**  
DI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Galgenvenn, Kaldenkirchen

 google maps

SEPTEMBER

**20**  
FR

**Meditative Morgenwanderung**  
**06:30 – 09:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Seminarhaus Leuther Mühle

 google maps

SEPTEMBER

**21**  
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**

SEPTEMBER

**24**  
DI


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

 google maps

SEPTEMBER

**28**  
SA

**Familienwanderung – KOSTENLOS**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Weidenweg, Niederkrüchten

 google maps

Buchung via DRK Familienzentrum unter **02163-99026**

# Terminübersicht



## OKTOBER

- OKTOBER

1

DI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
 Treffpunkt: Parkplatz Leppershütte, Mönchengladbach
- OKTOBER

8

DI

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

11

FR

**After Work Wanderung**  
**17:00 – 19:30 Uhr**  
 Treffpunkt: Neersbroich, Mönchengladbach
- OKTOBER

15

DI

**Wohlfühlwandern + Ausstellung**  
**09:30 – 13:30 Uhr**  
 Treffpunkt: Parkplatz Burgwall, Brüggen
- OKTOBER

23

MI

**Wohlfühlwandern**  
**09:30 – 12:00 Uhr**  
 Treffpunkt: Parkplatz Volksgarten, Mönchengladbach
- OKTOBER

29

DI

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

# 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

#### **Parkplatz Hoppbruch West**

Leppershütte 18-44  
41238 Mönchengladbach

#### **Parken Neersbroich**

Seitenstreifen an der  
Grunewaldstraße 200  
41066 Mönchengladbach

### VIERSEN

#### **Parkplatz Süchtelner Höhen**

Hindenburgstraße 101  
41749 Viersen

### BRÜGGEN

#### **Parkplatz Burgwall**

41379 Brüggen

### WEGBERG

#### **Parkplatz Haus Wildenrath**

Naturparkweg 2  
41844 Wegberg

#### **Parkplatz Dalheimer Mühle**

Mühlenstraße 15  
41844 Wegberg

#### **Parkplatz Schloss Tüschbroich**

(Achtung: Parkplatz ist gebührenpflichtig)  
Gerderhahner Str. 1  
41844 Wegberg

#### **Parkplatz Schwaam**

Zum Thomeshof 3  
41844 Wegberg

### NETTETAL

#### **Parkplatz Galgenvenn**

Kreuzung Buschstraße / Knorrstraße  
41334 Nettetal

#### **Parkplatz Seminarhaus Leuther Mühle**

Hinsbecker Str. 34  
41334 Nettetal

### NIEDERKRÜCHTEN

#### **Parkplatz Tackenbenden**

Kreuzung Alte Zollstraße  
41372 Niederkrüchten

#### **Parkplatz Weidenweg**

41372 Niederkrüchten

# Wissenswertes

---

## ALLGEMEINE INFOS

---

### WOHLFÜHLWANDERN

Wohlfühlwandern kombiniert kurzweiliges Wandern mit aktiven Fitnessübungen und spannenden Achtsamkeitsübungen für Jung und Alt. Über einen Rundwanderweg legen wir im Durchschnitt 4-6 Kilometer zurück und verbringen dabei ungefähr 2,5 Stunden miteinander. Praxisnahe Impulse für den Alltag runden unsere gemeinsame Wanderung ab!

### 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. 2-3 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>