

Wandern 2020



Korteklippe oberhalb des Baldeneysees

Wer kennt den Schellenberger Wald, den Botanischen Garten der Uni-Bochum, die Elfringhauser Schweiz bei Langenberg, das Muttental bei Witten, die Seen bei Baldeney, Haltern, Kemnade, den Treidelpfad an der Ruhr entlang ?

Dabei sind das Wanderziele, die gar nicht weit entfernt und mit Bus und Bahn gut zu erreichen sind. Mit Gruppenkarten ist der Fahrpreis dazu erschwinglich, maximal 6 Euro für die Hin- und Rückfahrt.

Also, auf ins Grüne durch Wald und Feld. Wir gehen auch, wenn Schnee liegen sollte, aber nicht bei Regen oder gar Glatteis.

Die Wegstrecken sind etwa 10 bis 12 Kilometer lang. Auf halber Strecke ist meistens Gelegenheit zur Einker.

Bitte an gutes Schuhwerk denken und vor allem an warmen Tagen etwas zum Trinken mitnehmen !



Halde Runenberg (Hugo)



Marlies Fahle

Machen sie mit!

immer am letzten
Dienstag des Monats
8.30 Uhr am Bhf.
Gladbeck-West

*Beim Wandern die Natur genießen
-Industriekultur hautnah erleben!*



SfbB Gladbeck
Sport für bewegte Bürger

Wir bringen Menschen in Bewegung

Erlenstraße 40 · 45964 Gladbeck

Tel.: (0 20 43) 64 22 2

Fax: (0 20 43) 37 57 86

E-Mail: sfbb@gelsennet.de

www.Sfbb-gladbeck.de



Winfried Theis



Führungen durch:

Marlies Fahle · Gladbeck · Wittringer Straße 47

Tel.: 0 20 43 - 21 117 oder 0170 - 1 52 58 41

E-Mail: jürgenfahle@web.de

Winfried Theis · Gladbeck · Wilhelmstraße 6

Tel.: 0 20 43 - 34 54 8 oder 0170 - 9 65 07 52

E-Mail: winfried.theis@gmail.com

Wandern geht immer. Wandern ist gesund und macht glücklich. Die ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen ist Balsam für Körper, Seele und Geist. Fast jeder kann es überall zu jeder Zeit tun. Regelmäßiges Wandern macht Kindern und Senioren gleichermaßen Spaß. Es führt Generationen zusammen, bringt Freude und Erholung. Und das Schöne daran: Unabhängig von Alter, Gewicht oder Fitness – fast jeder kann es fast überall tun. Wandern ist keineswegs nur ein Sport für Gesunde. Wohl dosiert trägt es oft sogar zur Besserung von Krankheiten bei. Am besten vorher den Arzt fragen.

Wandern ist die mit Abstand beliebteste Outdoor-Aktivität der Deutschen. 69 Prozent und damit die Mehrheit der deutschsprachigen Bevölkerung sind aktive Wanderer. Über 50 Millionen Deutsche wandern, verteilt auf 370 Millionen Tageswanderungen pro Jahr.

Wandern ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm. Kaum etwas eignet sich so gut zum Abschalten und Auftanken wie eine Wanderung. Die Bewegung in der Natur macht den Kopf frei, den Puls ruhig, sie erfrischt und belebt.

Wandern tut dem Körper gut. Schon 300 Schritte täglich mehr genügen, um das Risiko für Arterienverkalkung und damit für Herzinfarkt sowie Schlaganfall zu reduzieren.

Wandertermine für 2020

1. Kirchhellen Milchviehbetrieb	28. Januar
2. Rhade - Lembeck	25. Februar
3. Kruppscher Wald !	31. März
4. Mülheim - Kettwig	28. April
5. Kettwig - Werden - Baldeney	26. Mai
6. Bot-Garten - BO-Kemnader See	30. Juni
7. Lembeck Waldgaststätte !	28. Juli
8. Haltern Flaesheim - Westruper Heide	25. August
9. Silberseen Haltern-Sythen	29. September
10. Baldeneysee Uferweg	27. Oktober
11. Duisburg 6 Seen	24. November
12. Wanderung nach Wunsch	<u>15. Dezember</u>

Die grün gekennzeichneten Daten liegen nicht am letzten Dienstag des Monats.

Treffpunkte und Abfahrzeiten:

8.30 Uhr am Bahnhof Gladbeck-West
am letzten Dienstag im Monat.

- **Achtung!** Dezember nicht am letzten Dienstag

Steigungen beim Wandern:

! = leichte

Leitung: Winfried Theis

Anmeldung ist nicht erforderlich!

Wer pünktlich am Treffpunkt ist, wird mitgenommen. Fahrkarten werden besorgt. Nichtmitglieder zahlen zum anteiligen Fahrpreis eine Teilnehmergebühr von 3,- €.

Auch jüngere Personen können teilnehmen, z.B. Kinder in den Ferien!

Sie müssen sich aber der Geschwindigkeit der Gruppe anpassen!

Bekanntgabe unter www.sfbg-gladbeck.de, WAZ und Stadtspiegel.