

WANDER- UND RADTOUREN 2023

der Gemeinden

Falkenstein

Rettenbach

Michelsneukirchen



April 2023

 **Samstag, 01.04.23, 14.00 Uhr**

Meditative Waldgesundheitswanderung durch den „Klosterwald“ des Apostolatshauses Hofstetten mit Michaela Dengler, Qi Gong- und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin

Treffpunkt: Parkplatz Kloster Hofstetten, Hofstetten 1,
93167 Falkenstein

Sich im von bizarren Felsgebilden durchzogenen, lichtdurchfluteten Wohlfühlwald des Klosters mit spirituellen Impulsen, Atem- und Achtsamkeitsübungen (Shinrin Yoku) wieder in die eigene Mitte bringen und mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit der Schöpfung gehen, die Seele baumeln lassen . . .

Länge: 2 km, Dauer: 2 – 2,5 Std.,

Teilnehmerzahl: max. 12,

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro (Einführungspreis)

Anmeldung bei Michaela Dengler
ab 16.00 Uhr unter der **Tel.-Nr. 0151/40374462**.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: starker Wind/Sturm)

Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. großes Badetuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenspray!

 **Dienstag, 04.04.2023, 9.30 Uhr**

NATUR-AKTIV-WANDERUNG mit Edeltraud Eichmeier

Treffpunkt: Parkplatz Neustadl, gelegen an der Staatsstraße zwischen Brennbach und Falkenstein im Landkreis Regensburg.

Wir gehen leicht bergab, passieren nach rund 800 m Neustadl und biegen 200 m weiter, an einem Gehöft links in den Wald ab. Der Weg führt uns nach ca. 300 m zum Rundweg Hölle.

Charakteristik: Idyllischer, erlebnisreicher Weg abseits von Ortschaften, abenteuerlich auch für Kinder. Der Weg folgt dem natürlichen Gelände. Festes Schuhwerk und Trittsicherheit wichtig! Denken Sie bitte an witterungsbedingte Kleidung.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 6,5 km, reine Gehzeit: ca. 2,5 Std.

Freitag, 14.04.2023, 9.30 Uhr bis ca. 12 Uhr

Wandern für den Wald von morgen – Eine Baumpflanzung als Familie selbst mitgestalten! Mit Förster Andreas Rothhammer

Treffpunkt: Parkplatz bei Ruderszell

Von Ruderszell aus geht es zur Wallfahrtskirche Tannerl und weiter zur Baumpflanzung im Rettenbacher Gemeindegewald. Der Rückweg erfolgt wieder über das Tannerl nach Ruderszell. Ziel dieser Tour ist das aktive Gestalten einer Waldumbaumaßnahme hin zu einem Mischwald.

Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Handschuhe und robuste Outdoorbekleidung!

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Rucksackverpflegung!

Länge ca. 5 km, reine Gehzeit ca. 1 ¼ Std.

Samstag, 29.04.23, 14.00 Uhr

„Reich der Mitte“ / Japan meets Natur- und Felsenpark Falkenstein mit Michaela Dengler, Qi Gong- und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin

Treffpunkt: Eingang Schlosspark Falkenstein, Parkweg

Vor mächtigen Felsformationen mit Elementen aus dem Shinrin Yoku (japanisches Waldbaden) Stresshormone, Puls und Blutdruck ins Gleichgewicht bringen, mit chinesischem Finger-Qi-Gong Konzentration und Achtsamkeit schulen, mit einer harmonisierenden Klangmeditation die Seele zum Klingen bringen.

Länge: 1 km, Dauer: 2 – 2,5 Std.,

Teilnehmerzahl: max. 12

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro (Einführungspreis)

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Anmeldung bei Michaela Dengler
ab 16.00 Uhr unter der **Tel.-Nr. 0151/40374462**.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: starker Wind/Sturm).

Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenspray!



Mai 2023

■ **Samstag, 06.05.2023, 16.00 Uhr**

Mystischer Bayerischer Wald – Wanderung Die Sagen und Mythen des Bayerischen Waldes mit Probst Sepp im Schlosspark

Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Burg Falkenstein

Das Brauchtum des Bayerischen Waldes über den Jahreskreis - was bedeutet es und woher kommt der Ursprung?

Sagen und Mythen, Sagengestalten und ihre Bedeutung, Waizgeschichten und vieles wissenswertes mehr.

Dauer ca. 2 Std.

Kosten: Erwachsene 8 Euro, Kinder bis 14 Jahre frei

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Weitere Informationen unter

www.mystischer-bayerischer-wald.de



■ **Dienstag, 09.05.2023, 9.00 Uhr**



MTB mit und ohne E-Bike mit Lothar Fuchs

Treffpunkt: Parkplatz bei Kirche in Rettenbach

Rettenbach, Weiher, Hubmühle, Schiederhof, Büscherl, Heilbrunn, Höhenberg, Rettenbach

Einkehr am Ende im Gasthaus „Alter Wirt“

Länge: ca. 35 km, reine Fahrzeit: ca. 3,5 Std.

Helmpflicht!

Funktionstüchtiges Fahrrad und Ersatzschlauch!

Bei E-Bike volle Akkuladung!

Samstag, 13.05.2023, 9.00 Uhr

Dörflingrunde mit Richard Urban

Treffpunkt: Parkplatz St. Quirin/Zwinger

Hagenschwand, Amselkirche, Schwammerlstein, Grotte, Kirche Dörfling, Premsthal, St. Quirin

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 12 km, reine Gehzeit: 3 Stunden

Mittwoch, 17.05.23, 18.00 Uhr

Feierabend-Relaxwanderung auf den majestätischen Semmelberg mit Michaela Dengler, Qi Gong- und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin

Treffpunkt: Wanderparkplatz
unterhalb TSV-Gelände Falkenstein

Vor der Kulisse der faszinierenden Steinstelen des Semmelbergs fördern Elemente aus dem Shinrin Yoku, wie z.B. Qi-Gong-Übungen und u.a. eine Baum- und Klangmeditation Entschleunigung und ein positives Body-Mind-Setting. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht.

Länge: ca. 4 km, Dauer: 2 – 2,5 Std.,

Teilnehmerzahl: max. 12

Schwierigkeitsgrad: mittel

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro (Einführungspreis)

Anmeldung bei Michaela Dengler
ab 16.00 Uhr unter der **Tel.-Nr. 0151/40374462.**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: starker Wind/Sturm)

Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. großes Badetuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenspray!



Samstag, 20.05.2023, 4.30 Uhr

Bogenbergwallfahrt mit Richard Urban

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus Michelsneukirchen

Forst, Kothmühl, Haunsbach, Heilbrunn, Hirschberg, Riederszell, Ascha, Miething, Scheibelsgrub, Niedermenach, Bogen, Bogenberg.

Um 14.30 Uhr Wallfahrtsgottesdienst.

Die Rückfahrt erfolgt mit Privat-PKWs.

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 35 km, reine Gehzeit 7,5 Std.



Montag, 22.05.2023, 8.30 Uhr

NATUR-AKTIV-WANDERUNG

mit Edeltraud Eichmeier

Treffpunkt: Parkplatz Neustadl, gelegen an der Staatsstraße zwischen Brennberg und Falkenstein im Landkreis Regensburg.

Wir gehen leicht bergab, passieren nach rund 800 m Neustadl und biegen 200 m weiter, an einem Gehöft links in den Wald ab. Der Weg führt uns nach ca. 300 m zum Rundweg Hölle.

Charakteristik: Idyllischer, erlebnisreicher Weg abseits von Ortschaften, abenteuerlich auch für Kinder. Der Weg folgt dem natürlichen Gelände.

Festes Schuhwerk und Trittsicherheit wichtig!

Denken Sie bitte an witterungsbedingte Kleidung

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 6,5 km, reine Gehzeit: ca. 2,5 Std.

Juni 2023



Donnerstag, 01.06.2023, 14.00 Uhr

Heiligenkammer mit Edeltraud Adlhoch

Treffpunkt: Marienstein

Wir wandern von Marienstein nach Breitenbach, Oberaign zum Ratschenweg und über den Mantelberg zur Heiligenkammer. Zurück geht es über Aipoln, Neuhofen nach Marienstein. Dort wird im Gasthaus Eder eingekehrt.

Länge: ca. 7 km, reine Gehzeit: ca. 3 Std.



Samstag, 03.06.23, 14.00 Uhr

Klassische Waldgesundheitsführung (Shinrin Yoku) im Reich der mystischen Schalensteine des Husarenbergs mit Michaela Dengler, Qi Gong- und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin

Treffpunkt: Winkling 1, 93167 Falkenstein

(auf dem Weg, der in den Wald führt, links parken)

Mit dem in Japan seit 1982 etablierten und schulmedizinisch anerkannten Gesundheitsprogramm „Shinrin Yoku“ („Baden in der Atmosphäre des Waldes“) die Heilkraft des Waldes mit allen Sinnen in sich aufnehmen, sich in dessen Wohlfühlatmosphäre in Raum und Zeit verlieren. Mit verschiedenen Body-Mind-Verfahren nachweislich Stress reduzieren, das Immunsystem boostern, seelisches Wohlbefinden und körperliche Konstitution steigern.

Länge: ca. 3 km, Dauer: 3 – 3,5 Std.

Teilnehmerzahl: max. 10

Teilnahmegebühr: 15,00 Euro (Einführungspreis)

Anmeldung bei Michaela Dengler

ab 16.00 Uhr unter der **Tel.-Nr. 0151/40374462**.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: starker Wind/Sturm)

Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. großes Badetuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenspray



Dienstag, 06.06.2023, 9.00 Uhr

Weihertalrunde mit Richard Urban

Treffpunkt: Parkplatz Regelsmais

Reichersdorf, Forstweiher, Kothmühl, Auholz, Kleingeraszelle, Krottenthal

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 10 km, Reine Gehzeit: 3 Std.

Montag, 19.06.2023, 6.30 Uhr

Guten-Morgen-Panoramatour zur Hölle mit Lothar Fuchs

Treffpunkt: Parkplatz bei Kirche in Rettenbach

Bergershof mit Aussicht in das Donautal, Fahnmühle, Naturschutzgebiet Hölle, Weißwurstfrühstück im Röhrenhof und zurück nach Rettenbach

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 14 km, reine Gehzeit: ca. 3 Std.



Dienstag, 27.06.2023, 9.00 Uhr

Ponholzrunde mit Richard Urban

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus Michelsneukirchen

Hundshaut, Zigeunertafel, Herrschaftsweg, Ponholz, Kohlmühlbach, Griesmühl

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 9 km, reine Gehzeit: 3 Std.

Juli 2023



Samstag, 08.07.2023, 9.00 Uhr

Grenztafelrunde mit Richard Urban

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus Michelsneukirchen

Griesmühl, Herrschaftsweg, Zigeunertafel, Kleine Mitnach, Woppmannsdorf, Tauschendorf

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 13 km, Reine Gehzeit: 4 Std.



Dienstag, 11.07.2023, 10.00 Uhr

Wanderung zum Forellenhof mit Harry Grohmann

Treffpunkt: Parkplatz am Freibad Falkenstein

Auf dem Goldsteig-Wanderweg führt die mittelschwere Tour über dem Lauberberg zum Schweinsberg. Weiter in Richtung Völling zum Forellenhof Adlmühl, wo die geräucherten Forellen schon auf die Wandergruppe warten. Nach der Einkehr und einer kurzen Führung durch den Forellenhof führt der Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Preis pro Forelle 9 Euro, zzgl. Getränke

Länge: ca. 12 km, reine Gehzeit 4 Std.



mit E-Bike



ohne E-Bike

Sonntag, 23.07.2023, 9.00 Uhr



MTB mit und ohne E-Bike mit Lothar Fuchs

Treffpunkt: Parkplatz bei Kirche in Rettenbach

Rettenbach, Aumbach, Wiesent, Frauenzell (Thiergarten), Rettenbach, dort Einkehr im „Rettenbacher Hof“

Die Wege führen über öffentliche Straßen und gute Forstwege.

Länge: ca. 40 km, reine Fahrzeit: ca. 3 Std.

Helmpflicht!

Funktionstüchtiges Fahrrad und Ersatzschlauch!

Bei E-Bike volle Akkuladung!



Samstag, 29.07.2023, 13.00 Uhr

Griesamrunde mit Edeltraud Adlhoch

Treffpunkt: Au, Parkplatz „Zur grünen Au“

Wir starten in Au über Wald- und Wiesenwege nach Litzelsdorf. Von dort geht es weiter nach Gaisierl bei Trasching. Wir bleiben auf dem Waldweg und kommen nach Wolletsthal bei Dörfliing.

Auf der Kuppe geht es wieder in den Wald, wo wir das Griesam-Anwesen erreichen. Ein Stück weiter auf der Straße wandern wir über Hagenau zurück nach Au. Dort ist Einkehr im Gasthaus „Zur grünen Au“.

Länge: ca. 11 km, reine Gehzeit: 4 Std.



August 2023

Samstag, 05.08.2022, 9.00 Uhr

Mühlenrunde mit Richard Urban

Niederhof, Obermühl, Bruckmühl, Fingermühl, Holzmühl, Adlmühl, Seidlmühl, Schellmühl, Mühlital, Hagenschwand

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 14 km, reine Gehzeit: 4,5 Std.

Montag, 07.08.2023, 7.30 Uhr

NATUR-AKTIV-WANDERUNG

mit Edeltraud Eichmeier

Treffpunkt: Parkplatz Neustadt, gelegen an der Staatsstraße zwischen Brennbach und Falkenstein im Landkreis Regensburg.

Wir gehen leicht bergab, passieren nach rund 800 m Neustadt und biegen 200 m weiter, an einem Gehöft links in den Wald ab. Der Weg führt uns nach ca. 300 m zum Rundweg Hölle. Charakteristik: Idyllischer, erlebnisreicher Weg abseits von Ortschaften, abenteuerlich auch für Kinder; der Weg folgt dem natürlichen Gelände, festes Schuhwerk und Trittsicherheit wichtig! Denken Sie bitte an witterungsbedingte Kleidung.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 6,5 km, reine Gehzeit: ca. 2,5 Std

Sonntag, 13.08.2023, 14.00 Uhr

Am Goaßweg mit Edeltraud Bräu

Treffpunkt: Parkplatz Skilift

Vom Skilift zum Gaisbach, am Gaisbach entlang zur Thannmühle, weiter bis Aukenzell, über Eckerzell zurück zum Weg 107 Richtung Skilift.

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 8 km, reine Gehzeit: 3 Std.



Mittwoch, 23.08.2023, 10.00 Uhr

Semmelbergrunde mit Edeltraud Bräu

Treffpunkt: Wanderparkplatz Falkenstein Richtung Gfäll
Radweg Richtung Gfäll, Hundessen, Semmelberg, Bielhof, Lackberg, Gfäll, über Radweg zum Ausgangspunkt zurück.

Rucksackverpflegung!

Länge ca. 10 km, reine Gehzeit: ca. 3 Stunden

September 2023

Freitag, 01.09.23, 18.00 Uhr

Feierabend-Relaxwanderung auf den majestätischen Semmelberg mit Michaela Dengler, Qi Gong- und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb TSV-Gelände Falkenstein

Vor der Kulisse der faszinierenden Steinstelen des Semmelbergs fördern Elemente aus dem Shinrin Yoku, wie z.B. Qi-Gong-Übungen und u.a. eine Baum- und Klangmeditation Entschleunigung und ein positives Body-Mind-Setting. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht.

Länge: ca. 4 km, Dauer: 2 – 2,5 Std., Teilnehmerzahl: max. 12

Schwierigkeitsgrad: mittel

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro (Einführungspreis)

Anmeldung bei Michaela Dengler ab 16.00 Uhr unter der **Tel.-Nr. 0151/40374462**.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: starker Wind/Sturm)

Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. großes Badetuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenspray!

Dienstag, 05.09.2023, 10.00 Uhr

Der Falkensteiner Bankerlweg m. Harry Grohmann

Treffpunkt: Parkplatz am Freibad Falkenstein

Wir wandern von Bankerl zu Bankerl. Die Tour führt zu neun besonderen Bankerln in und um Falkenstein.

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 10 km, reine Gehzeit: ca. 3,5 Std.



Samstag, 09.09.23, 14.00 Uhr

Klassische Waldgesundheitsführung (Shinrin Yoku) im Reich der mystischen Schalensteine des Husarenbergs mit Michaela Dengler, Qi Gong- und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin

Treffpunkt: Winkling 1, 93167 Falkenstein
(auf dem Weg, der in den Wald führt, links parken)

Mit dem in Japan seit 1982 etablierten und schulmedizinisch anerkannten Gesundheitsprogramm „Shinrin Yoku“ („Baden in der Atmosphäre des Waldes“) die Heilkraft des Waldes mit allen Sinnen in sich aufnehmen, sich in dessen Wohlfühlatmosphäre in Raum und Zeit verlieren. Mit verschiedenen Body-Mind-Verfahren nachweislich Stress reduzieren, das Immunsystem boostern, seelisches Wohlbefinden und körperliche Konstitution steigern.

Länge: ca. 3 km Dauer: 3 – 3,5 Std.

Teilnehmerzahl: max. 10, Teilnahmegebühr: 15,00 Euro
(Einführungspreis)

Anmeldung bei Michaela Dengler ab 16.00 Uhr unter der **Tel.-Nr. 0151/40374462**.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: starker Wind/Sturm)

Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. großes Badetuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenspray

Samstag, 16.09.2023, 9.00 – 12.00 Uhr

Pilz-Lehrwanderung mit Dieter Henker

Treffpunkt: Ölbergkapelle

Bitte auf geschlossene Kleidung und geeignete Schuhe achten! Kein Plastikbeutel sondern Korb und (Pilz-)Messer mitbringen.

Kosten: Erwachsene 4 Euro



Oktober 2023

■ **Samstag, 07.10.2023, 9.00 Uhr**

Sengersberggrunde mit Richard Urban

Treffpunkt: Parkplatz St. Quirin/Zwinger

Hagenschwand, Litzelsdorf, Sengersberg, Hagenau, Schweinsberg, Ronberg

Rucksackverpflegung!

Länge: ca. 14 km, reine Gehzeit: 4,5 km

■ **Sonntag, 8.10.2023, 9.00 Uhr**



Radtour mit und ohne E-Bike nach Schillertswiesen mit Lothar Fuchs

Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche in Rettenbach

Rettenbach, Radweg Regensburg/Falkenstein, Schillertswiesen, Tannenfels, Ruderszell, Rettenbach, dort Einkehr im „Alten Wirt“. Die Wege führen über öffentliche Straßen und gute Forstwege.

Länge: ca. 30 km, reine Fahrzeit: ca. 4 Std.

Helmpflicht! Funktionstüchtiges Fahrrad und Ersatzschlauch!
Bei E-Bike volle Akkuladung!

■ **Sa., 14.10.23, 14.00 Uhr**

Meditative Waldgesundheitswanderung durch den „Klosterwald“ des Apostolatshauses Hofstetten mit Michaela Dengler, Qi Gong- und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin

Treffpunkt: Parkplatz Kloster Hofstetten, Hofstetten 1, 93167 Falkenstein

Sich im von bizarren Felsgebilden durchzogenen, lichtdurchfluteten Wohlfühlwald des Klosters mit spirituellen Impulsen, Atem- und Achtsamkeitsübungen (Shinrin Yoku) wieder in die eigene Mitte bringen und mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit der Schöpfung gehen, die Seele baumeln lassen . . .

Länge: 2 km, Dauer: 2 – 2,5 Std.,

Teilnehmerzahl: max. 12

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro (Einführungspreis)

Anmeldung bei Michaela Dengler

ab 16.00 Uhr unter der **Tel.-Nr. 0151/40374462**.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: starker Wind/Sturm)

Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenspray!

Sonntag, 22.10.2023, 14.00 Uhr

„Reich der Mitte“ / Japan meets Natur- und Felsenpark Falkenstein mit Michaela Dengler, Qi Gong- und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin

Treffpunkt: Eingang Schlosspark Falkenstein, Parkweg

Vor mächtigen Felsformationen mit Elementen aus dem Shinrin Yoku (japanisches Waldbaden) Stresshormone, Puls und Blutdruck ins Gleichgewicht bringen, mit chinesischem Finger-Qi-Gong Konzentration und Achtsamkeit schulen, mit einer harmonisierenden Klangmeditation die Seele zum Klingen bringen.

Länge: 1 km, Dauer: 2 – 2,5 Std.,

Teilnehmerzahl: max. 12

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro (Einführungspreis)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Anmeldung bei Michaela Dengler ab 16.00 Uhr unter der **Tel.-Nr. 0151/40374462**.

Wanderungen finden bei jeder Witterung statt und starten pünktlich! (Ausnahme: starker Wind/Sturm)

Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, für Tour 1, 3 und 4 evtl. großes Badetuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenspray!



Denken Sie bitte an festes Schuhwerk,
witterungsbedingte Kleidung
und ausreichend Getränke!
Änderungen vorbehalten!

**Anmeldung im Tourismusbüro Falkenstein
unter Tel.: 09462/9422-20
email: tourist@vg-falkenstein.de
www.markt-falkenstein.de**



Leicht



Mittel



Schwer

