

# WANDER- UND RADTOUREN 2024

der Gemeinden

Falkenstein

Rettenbach

Michelsneukirchen



# April 2024

**Donnerstag, 11. April 2024, 09.30 Uhr**

## **Natur-Aktiv-Wanderung mit Edeltraud Eichmeier**

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

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

### **Rucksackverpflegung!**

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

**Dienstag, 23. April 2024, 9 Uhr**

## **Grenztafelrunde mit Richard Urban**

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus Michelsneukirchen

Griesmühl, Herrschaftsweg, Zigeunertafel, Schrötting, Thiermietnach und zurück nach Michelsneukirchen.

### **Rucksackverpflegung!**

**Länge: ca. 8 km, reine Gehzeit: ca. 2,5 Std.**



**Donnerstag, 25. April 2024, 9 Uhr**

## **Kommen Sie mit in die Hölle – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Kriegerdenkmal in Rettenbach

Die Wanderung führt über Postfelden ins NSG Hölle, ob uns dabei der Teufel begegnet ist ungewiss. Was wir sehen werden, sind eindrucksvolle Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach. Über den Taubenberg gehen wir dann zurück nach Rettenbach.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!  
Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: ca. 9 km, reine Gehzeit: 5 Std.**



**Dienstag, 30. April 2024, 6.30 Uhr**

## **In der Früh in die „Hölle“ mit Lothar Fuchs**

Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche in Rettenbach

Ruderszell, Geißberg, Naturschutzgebiet Hölle, Dosmühle, Weißwurstfrühstück im Röhrenhof, über Bergershof zurück nach Rettenbach

**Länge: ca. 14 km, reine Gehzeit: 3,5 Std.**

**Samstag, 4. Mai 2024, 9 Uhr**

## **Dörflingrunde mit Richard Urban**

Treffpunkt: Parkplatz St. Quirin/Zwinger

Von St. Quirin nach Tauschendorf, Guthof, Schwammerlstein, Amselkirche, Grotte, Dörfling, zurück über Premsthal, Ronberg, Hagenschwand nach St. Quirin.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: ca. 12 km, Gehzeit: 3 Std.**

# Mai 2024

  Sonntag, 5. Mai 2024 um 14 Uhr

## **Mystische Führung durch Bayerns zweitgrößten Natur- und Felsenpark rund um die mittelalterliche Burg Falkenstein**

Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Burg (halbe Höhe)

In unserem unter Naturschutz stehenden Schlosspark entfalten sich ungestört geheimnisvolle Tiere und Pflanzen, deren faszinierende Märchen, Mythen und magischen Legenden wir uns im Rahmen eines Spaziergangs erschließen. Der Weg führt uns vorbei an gewaltigen Wollsackverwitterungen und zu den beliebtesten Fotomotiven des Parks.

**Länge: ca. 1,5 km, Dauer: 2,0 Std.**

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro

**Anmeldung** bei Michaela Dengler  
unter der **Tel.-Nr. 0151/403 744 62.**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)  
Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sowie Trittsicherheit erforderlich.



**Mittwoch, 8. Mai 2024, 18 Uhr**

## **Feierabend-Relaxwanderung zum mystischen Gigant von Schergendorf**

Treffpunkt: Winkling 1, 93167 Falkenstein

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

Vor der Kulisse des mystischen Felsengebildes „Gigant von Schergendorf“ und dem prähistorischen Schalenstein fördern Elemente aus dem Shinrin Yoku (japanisches Waldbaden), wie z. B. Qi Gong-Übungen, Klang- und Atemmeditation, nachhaltige Entschleunigung und ein positives Body-Mind-Setting. Körper, Geist und Seele werden sanft wieder in Einklang gebracht.

**Länge: ca. 3 km, Dauer: 2,5 – 3,0 Std.**

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Teilnahmegebühr: 13,00 Euro

**Anmeldung** bei Michaela Dengler  
unter der **Tel.-Nr. 0151/403 744 62.**

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

Wetterfeste Kleidung erforderlich, festes Schuhwerk, evtl. großes Badehandtuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- u. Mückenschutz

**Samstag, 11. Mai 2024, 4.30 Uhr**

## **Bogenbergwallfahrt**

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus Michelsneukirchen

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

Um 15 Uhr findet der Wallfahrtsgottesdienst statt.

Anmeldung für Bus Hin- und/oder Rückfahrt  
im Kath. Pfarramt unter Tel. 09467/251.

**Rucksackverpflegung!**

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



Foto: Stadt Bogen

**Montag, 13. Mai 2024, 14 Uhr**

## **Wir gehen durch die Hölle – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Postfelden Parkplatz P2 NSG Hölle

Die Wanderung führt durch das Naturschutzgebiet Hölle. Ob uns dabei der Teufel begegnet, ist ungewiss. Was wir sehen werden, sind eindrucksvolle Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: 4,5 km, Gehzeit: 3 Std.**



**Freitag, 17. Mai 2024, 08.30 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. Bitte Sitzfleisch mitnehmen.

**Rucksackverpflegung!**

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

**Samstag, 25. Mai 2024, 17 Uhr**

## **Die Hexen des Bayerischen Waldes – Wanderung durch den Schlosspark mit Probst Sepp**

Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Burg Falkenstein

Wir wandern gemütlich durch den Schlosspark. Bei vielen Pausen erzählt der Heimatforscher Probst Sepp Wissenswertes über die Hexen des Bayerischen Waldes. Welche gab es? Was war ihr Ursprung? Welches Wissen hatten sie? Aberglaube und vieles mehr...

**Dauer ca. 2 Std.**

Preis 8 € pro Person, Kinder bis 14 Jahre frei

## **Juni 2024**

**Samstag, 8. Juni 2024, 14 Uhr**

## **Klassische Waldgesundheitsführung (Shinrin Yoku) ins Reich des Lauberbergs mit seinen mystischen Schalensteinen**

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb des TSV-Geländes Falkenstein

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 und 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: 3,0 – 3,5 Std.**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 18,00 Euro

**Anmeldung** bei Michaela Dengler  
unter der **Tel.-Nr. 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)  
Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook!), festes Schuhwerk, evtl. großes Badehandtuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenschutz

**Freitag, 14. Juni 2024, 14 Uhr**

## **Wir gehen durch die Hölle – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Postfelden Parkplatz P2 NSG Hölle

Die Wanderung führt durch das Naturschutzgebiet Hölle. Ob uns dabei der Teufel begegnet, ist ungewiss. Was wir sehen werden, sind eindrucksvolle Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!  
Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: 4,5 km, Gehzeit: 3 Std.**

**Samstag, 15. Juni 2024, 9 Uhr**

## **Weihertalrunde mit Richard Urban**

Treffpunkt: Parkplatz Regelsmais

Von Regelsmais über Reichersdorf zum Weihertal, Auholz und zurück über Kleingeraszell und Krottenthal nach Regelsmais. Dazu Infos zur Dreifelderwirtschaft, zur Perlenfischerei am Perlbach und zum stillgelegten Mietnachweiher.

**Rucksackverpflegung!**

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

**Dienstag, 25. Juni 2024, 9 Uhr**

## **Wir erklimmen die Himmelsleiter – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Burg

Kurze Familienwanderung durch das NSG Falkensteiner Schlosspark. Wollen wir doch mal sehen, ob wir alle in den Himmel kommen.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!  
Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: 2 km, Gehzeit: 2 Std.**





**Dienstag, 25. Juni 2024, 15 Uhr**

## **Mariengrotte und Schwammerlstein – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Kirche in Dörfling

Eine Wanderung für Groß und Klein zur Mariengrotte. Der Weg führt uns auch zum sogenannten Schwammerlstein, der nicht nur für Kinder immer wieder interessant ist.

Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: 3,5 km, Gehzeit: 2 Std.**



**Sonntag, 30. Juni 2024, 9 Uhr**

## **Erlhof-MTB-Tour mit und ohne E-Bike mit Lothar Fuchs**



Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche in Rettenbach

Ölbergkapelle, Festspielradweg, Erlhof (Hofstetten), Zur Hüttn (Oberforst), Erpfenzell, Rettenbach, Einkehr im Rettenbacher Hof. Alle Wege führen über öffentliche Straßen und gute Forstwege.

**Länge: ca. 30 km, reine Fahrzeit: ca. 3 Std.**

Helmpflicht! Funktionstüchtiges Bike mit Ersatzschlauch.

Bei E-Bike volle Akkuladung!

# Juli 2024



**Dienstag, 2. Juli 2024, 9 Uhr**

## **Ponholzrunde mit Richard Urban**

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus Michelsneukirchen

Von Michelsneukirchen über Pfaffenschwand zum Herrschaftsweg, dann nach Ponholz, Griesmühlbach, Kohlmühl, Wasserfall, Griesmühl, Michelsneukirchen. Dazu gibt es Informationen zur Namensentstehung der Orte.

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



**Donnerstag, 4. Juli 2024, 9 Uhr**

## **Kommen Sie mit in die Hölle – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Kriegerdenkmal in Rettenbach

Die Wanderung führt über Postfelden ins NSG Hölle, ob uns dabei der Teufel begegnet ist ungewiss. Was wir sehen werden, sind eindrucksvolle Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach. Über den Taubenberg gehen wir dann zurück nach Rettenbach.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: ca. 9 km, reine Gehzeit: 5 Std.**



**Dienstag, 9. Juli 2024, 10 Uhr**

## **Wanderung zum Forellenhof Adlmühl mit Harry Grohmann**

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Falkenstein

Auf dem Goldsteig-Wanderweg führt die 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.

Für die mittelschwere Wanderung ist eine gute Grundkondition und Trittsicherheit erforderlich.

**Preis pro Forelle 9 €, zzgl. Getränke**

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

**Samstag, 13. Juli 2024, 9 Uhr**

## **Dorfrunde mit historischen Hintergründen mit Richard Urban**

Das alte Michelsneukirchen, vom Totengräberhäusl und Bader über Mesnerhaus, Wirtshäuser, Kirche zur Schmiede, Wagnerhöhe.

Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr in Michelsneukirchen.

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

**Samstag, 20. Juli 2024, 10 Uhr**

## **Runde um Marienstein mit Edeltraud Bräu**

Treffpunkt: Marienstein

Vom Ausgangspunkt wandern wir auf landschaftlich reizvollen Wanderwegen um Marienstein und entdecken interessante Felsformationen.

Einkehr im Gasthaus Eder in Marienstein.

**Länge: ca. 8 km, reine Gehzeit: ca. 2,5 Std.**



# August 2024

**Donnerstag 1. August 2024, 10 Uhr**

## Wanderung zum Verschwundenen Dorf Grafenried (Lučina) mit Harry Grohmann

Treffpunkt: Parkplatz am Freibad Falkenstein (Fahrgemeinschaften)

Die Ausgrabungsstätte liegt auf tschechischem Gebiet, unweit von Untergrafenried entfernt. Ausgangspunkt ist die Alte Ziegelhütte am Persee bei Waldmünchen.

Für die mittelschwere Wanderung ist eine gute Grundkondition und Trittsicherheit erforderlich.

**Bitte Ausweis mitführen.**

**Rucksackverpflegung!**

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



**Mittwoch, 7. August 2024, 7.30 Uhr**

## Natur-Aktiv-Wanderung mit Edeltraud Eichmeier

Treffpunkt: Parkplatz Neustadl, gelegen an der Staatsstraße zwischen Brennberegg 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. Bitte Sitzfleisch mitnehmen.

**Rucksackverpflegung!**

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

**Samstag, 10. August 2024, 9 Uhr**

## **Mühlenrunde mit Richard Urban**

Verkürzt: ab St. Quirin, über Obermühl, Bruckmühl, Finger-  
mühl, Holzmühl, Adlmühl, Seidlmühl, Schellmühl, Völling  
Hagenschwand zurück nach St. Quirin mit Besichtigung  
einer „Mühle“ (falls möglich)

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



**Dienstag, 13. August 2024, 9 Uhr**

## **Auf den Spuren vergangener Völker – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb des TSV Geländes  
Vom Wanderparkplatz Falkenstein geht es entlang an  
riesigen Wollsackformationen und Opfersteinen bis auf  
den Lauberberg. Dort haben wir einen herrlichen Blick zur  
Kirche Marienstein. Diese werden wir nach einem Abstieg  
ins Mühlthal erreichen. Über den Semmelberg geht es zu-  
rück zum Ausgangspunkt in Falkenstein.

Ab 12 Jahre. Trittsicherheit unbedingt erforderlich!  
Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: 9 km, Gehzeit: 5 Std.**

**■ Dienstag, 20. August 2024, 16 Uhr**

## **Wir gehen durch die Hölle – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Postfelden Parkplatz P2 NSG Hölle

Die Wanderung führt durch das Naturschutzgebiet Hölle. Ob uns dabei der Teufel begegnet, ist ungewiss. Was wir sehen werden, sind eindrucksvolle Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: 4,5 km, Gehzeit: 3 Std.**

**Sonntag, 25. August 2024, 9 Uhr**

**■ mit E-Bike ■ ohne E-Bike**



## **Frauenzell-MTB-Tour mit Lothar Fuchs**

Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche in Rettenbach

Rettenbach, Wörth a.d.D., Einsiedelei, Frauenzell, Rettenbach, Einkehr beim „Alten Wirt“

Alle Wege führen über öffentliche Straßen und gute Forstwege.

**Länge: ca. 32 km, reine Fahrtzeit: ca. 3 Std.**

Helmpflicht! Funktionstüchtiges Bike mit Ersatzschlauch.

Bei E-Bike volle Akkuladung!

**■ Freitag, 30. August 2024, 9 Uhr**

## **Mariengrotte und Schwammerlstein – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Kirche in Dörfling

Eine Wanderung für Groß und Klein zur Mariengrotte. Der Weg führt uns auch zum sogenannten Schwammerlstein, der nicht nur für Kinder immer wieder interessant ist.

Nicht für Kinderwagen geeignet.

Treffpunkt: Kirche in Dörfling

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: 3,5 km, Gehzeit: 2 Stunden**

**Freitag, 30. August 2024, 18 Uhr**

## **Feierabend-Relaxwanderung zum mystischen Gigant von Schergendorf**

Treffpunkt: Winkling 1, 93167 Falkenstein

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

Vor der Kulisse des mystischen Felsengebildes „Gigant von Schergendorf“ und dem prähistorischen Schalenstein fördern Elemente aus dem Shinrin Yoku (japanisches Waldbaden), wie z. B. Qi Gong-Übungen, Klang- und Atemmeditation, nachhaltige Entschleunigung und ein positives Body-Mind-Setting. Körper, Geist und Seele werden sanft wieder in Einklang gebracht.

**Länge: ca. 3 km, Dauer: 2,5 – 3,0 Std.**

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Teilnahmegebühr: 13,00 Euro

**Anmeldung** bei Michaela Dengler  
unter der **Tel.-Nr. 0151/403 744 62**

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

Wetterfeste Kleidung erforderlich, festes Schuhwerk, evtl. großes Badehandtuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- u. Mückenschutz



# September 2024



**Samstag, 7. September 2024, 14 Uhr**

## **Klassische Waldgesundheitsführung (Shinrin Yoku) ins Reich des Lauberbergs mit seinen mystischen Schalensteinen**

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb des TSV-Geländes  
Falkenstein

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 und sich in dessen Wohlfühlatmosfera 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: 3,0 – 3,5 Std.**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 18,00 Euro

**Anmeldung** bei Michaela Dengler  
unter der **Tel.-Nr. 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)  
Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook!), festes Schuhwerk, evtl. großes Badehandtuch, ausreichend Getränke, evtl. Zecken- und Mückenschutz



**Sonntag, 8. September 2024, 13 Uhr**

## **Um den Traubenberg nach Streicherröhren mit Edeltraud Bräu**

Treffpunkt: Aldi-Parkplatz in Roding

Vom Treffpunkt aus wandern wir Richtung Wetterfeld, biegen dann auf die Gemeindeverbindungsstraße nach Kager und zum Bundesweherschießstand ab. Auf mehreren wunderschönen Waldwegen erreichen wir die Wallfahrtskapelle.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: ca. 8 km, reine Gehzeit: 2,5 Std.**



■ **Samstag, 14. September 2024, 9 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 Std.**

■ **Samstag, 21. September 2024, 9 – 12 Uhr**

## **Pilz-Lehrwanderung mit Helga Eichenseer**

Treffpunkt Ölbergkapelle

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

**Kosten: Erwachsene 4 Euro**

**Sonntag, 29. September 2024, 9 Uhr**

■ **mit E-Bike** ■ **ohne E-Bike**



## **Bründl-MTB-Tour mit Lothar Fuchs**

Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche in Rettenbach

Rettenbach, Aumbach, Wörth a. d.D., Hungersacker, Schiederhof, Rettenbach, Einkehr mit Rettenbacher Hof.

Alle Wege führen über öffentliche Straße und gute Forstwege.

**Länge: ca. 35 km, reine Fahrtzeit: ca. 3,5 Std.**

Helmpflicht! Funktionstüchtiges Bike mit Ersatzschlauch.

Bei E-Bike volle Akkuladung!



# Oktober 2024



**Sonntag, 6. Oktober 2024, 14 Uhr**

## **Geführte Kraftwanderung durch den mystischen Burgpark Falkensteins**

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Rathaus Falkenstein

Vor den mächtigen Felsformationen des unter Naturschutz stehenden Schlossparks mit Elementen aus dem Shinrin Yoku (japanisches Waldbaden) Stresshormone, Puls und Blutdruck senken, mit sanften Übungen aus dem Qi Gong und einer harmonisierenden Klang- und Atemmeditation werden negative Gedanken und Gefühle ins Gleichgewicht und die Seele wieder zum Klingen gebracht. TCM-Finger-Qi Gong Übungen schulen zusätzlich Konzentration und Achtsamkeit.

**Länge: ca. 1,5 km, Dauer: 2,0 Std.**

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Trittsicherheit erforderlich!

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro

**Anmeldung** bei Michaela Dengler  
unter der **Tel.-Nr. 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)  
Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook!), festes Schuhwerk, evtl. Zecken- und Mückenschutz



**Donnerstag, 10. Oktober 2024, 9 Uhr**

## **Kommen Sie mit in die Hölle – Wanderung mit Naturparkranger Philipp Feldmeier**

Treffpunkt: Kriegerdenkmal in Rettenbach

Die Wanderung führt über Postfelden ins NSG Hölle, ob uns dabei der Teufel begegnet ist ungewiss. Was wir sehen werden, sind eindrucksvolle Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach. Über den Taubenberg gehen wir dann zurück nach Rettenbach.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Nicht für Kinderwagen geeignet.

**Rucksackverpflegung!**

**Länge: ca. 9 km, reine Gehzeit: 5 Std.**

# November 2024

  **Sonntag, 24. November 2024, 15.30 Uhr**

## **Magische Zeit – Altes Brauchtum zur Wintersonnenwende und Weihnachten**

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Rathaus Falkenstein

Die Magie der Wintersonnenwende und die Geheimnisse von Weihnachten laden uns ein, eine Reise in die tiefen Wurzeln alter Bräuche und Symbole zu unternehmen. (Christbaum, Raunächte, Adventskranz u.v.m.)

Auf einem Winterspaziergang durch Falkenstein ergründen wir die tiefere Bedeutung des vertrauten Brauchtums. Wecken wir gemeinsam das schlafende Dornröschen unserer Seele und gehen bewusster durch diese wunderbare Weihezeit!

**Länge: ca. 1,5 km, Dauer: 1,5 – 2,0 Std.**

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro

**Anmeldung** bei Michaela Dengler  
unter der **Tel.-Nr. 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)  
Wetterfeste Kleidung (Zwiebellook!) und festes Schuhwerk



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](mailto:tourist@vg-falkenstein.de)  
[www.markt-falkenstein.de](http://www.markt-falkenstein.de)**



Leicht



Mittel



Schwer

---

