



Senior\*innen



# Unterwegs mit der AWO Essen 2023

Ehrenamtlich begleitete Wanderungen  
und Ausflugsangebote für Senior\*innen

## AWO Essen – Wanderungen 2023

### Ehrenamtlich aktiv für die Gemeinschaft

Seit 1976 führen wir als AWO Essen ehrenamtlich geleitete Wanderungen für Senior\*innen durch. Zu allen Jahreszeiten finden in der Regel einmal pro Woche Wanderungen statt, die in der Nähe von gut erreichbaren ÖPNV-Treffpunkten beginnen und enden. Bei den Wanderungen stehen das Miteinander, der Kontakt und die Kommunikation im Vordergrund. Zudem werden landschaftliche und architektonische Veränderungen in und um Essen erkundet. Die leichte sportliche Aktivität fördert gleichzeitig auch die Gesundheit. Die Wanderungen beinhalten darüber hinaus in der Regel ein Angebot zur Einkehr mit gemütlichem Beisammensein. Um angemessene Kleidung und wanderfestes Schuhwerk wird gebeten. Die Wanderungen sind seniorengerecht organisiert, stehen aber Teilnehmenden jeder Altersgruppe zur Verfügung. Die Fahrplanangaben erfolgten auf dem Stand von Oktober 2022 (Änderungen vorbehalten). Wir bitten um Beachtung der jeweils geltenden Corona-Bestimmungen.

### Viel Freude, Bewegung und gute Kontakte wünschen unsere ehrenamtlichen Wanderleiter\*innen:

- **Brigitte Böcker**, Tel.: 0201 347142
- **Karl-Heinz Czarnietzki**, Tel.: 0201 351247
- **Christel Graw**, Tel.: 0201 270783
- **Hannelore Ringle**, Tel.: 0208 861359
- **Günter Zahn**, Tel.: 0201 307016

### Bei außergewöhnlichen Witterungsverhältnissen bitten wir um Rücksprache mit den jeweils angegebenen Wanderleitungen, ansonsten gilt:

- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Die **Zentren 60plus** der AWO Essen organisieren ebenfalls ein vielfältiges Ausflugs- und Wanderprogramm. Die Leitungen der Einrichtungen geben gerne Auskunft:

#### **Zentrum 60plus – Alte Kirchstraße 1 (Zollverein)**

Birgit Langer  
Tel.: 0201 3611153

#### **Zentrum 60plus – Butzweg 5 (Borbeck)**

Olaf Bittner  
Tel.: 0201 2200744

#### **Zentrum 60plus International – Krablerstraße 12 (Altenessen)**

Irina Götte  
Tel.: 0201 1897-408

Weitere Informationen zum Ehrenamt und den selbstorganisierten Seniorengruppen sowie den Treffpunkten der Essener Arbeiterwohlfahrt erhalten Sie über



#### **Karlheinz Freudenberg**

Fachreferent Offene Seniorenarbeit  
Tel.: 0201 1897-407  
AWO Geschäftsstelle, Holsterhauser Platz 2, 45147 Essen  
E-Mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de

## Januar 2023 .....

### Revierpark Nienhausen

- Datum:** Mittwoch, 11.01.2023  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Kirche Heßlerstraße  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linien U11 und U17 bis Karlsplatz, dann mit der Buslinie 173 bis Kirche Heßlerstraße  
**Wanderung:** 1,5 bis 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki  
**Anmerkung:** Bitte beachten Sie, dass der Bus (Linie 173) nur einmal in der Stunde fährt. Seien Sie daher bitte rechtzeitig vor Ort, wenn der Bus um 12:36 Uhr vom Karlsplatz abfährt.

### Über das Welterbe Zollverein zum Zentrum 60plus Zollverein

- Datum:** Dienstag, 17.01.2023  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr, Haltestelle Kapitelwiese  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Straßenbahnlinie 107  
**Wanderung:** 1,5 bis 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Günter Zahn

## Februar 2023 .....

### Rund um den Essener Norden

- Datum:** Mittwoch, 08.02.2023  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Zeche Carl, Parkplatz  
**Anfahrt:** Linien U11 und U17 bis Altenessen-Mitte, Ausgang Zeche Carl  
**Wanderung:** 1,5 bis 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki

## Vom Bahnhof Altenessen zum Kaiserpark

- Datum:** Mittwoch, 15.02.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Bushaltestelle Krablerstr., vor dem Zentrum 60plus International  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der U11 und U17 bis Altenessen-Bahnhof, Ausgang Bahnhof  
**Wanderung:** ca. 1,5 Std.  
**Wanderleitung:** Brigitte Böcker  
**Anmerkung:** Die Wanderung wird in Kooperation mit dem Zentrum 60plus International und dem Erzählcafe der AWO durchgeführt, um die Essener Stadtteile zu erkunden.

## Rund um Steele

- Datum:** Donnerstag, 16.02.2023  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Haltestelle Knappschafts Krankenhaus  
**Anfahrt:** ab Essen-Rathaus mit den Linien 103/109  
**Wanderung:** 1,5 bis 2,0 Std  
**Wanderleitung:** Christel Graw  
**Anmerkung:** evtl. mit Führung

## März 2023 .....

### Vom Breloer Steig zum Annental

- Datum:** Mittwoch, 01.03.2023  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Steele S-Bahnhof Steig 9, dann gemeinsam weiter mit der Buslinie 164 zum Breloer Steig  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit den S-Bahnlinien S1, S3, S9 oder den Buslinien 166, 174, 177, 194  
**Wanderung:** 1,5 bis 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki

## Durch das Naturschutzgebiet Feldmark

**Datum:** Dienstag, 07.03.2023  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr, Haltestelle Gelsenkirchen Trabrennbahn  
**Anfahrt:** mit der Straßenbahnlinie 107 ab Essen-Hbf  
**Wanderung:** ca. 1,5 bis 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Günter Zahn

## Durchs Siepental zur Ruhr

**Datum:** Donnerstag, 16.03.2023  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr, Haltestelle Parkfriedhof  
**Anfahrt:** mit den Linien 103 oder 109 ab Rathaus Essen  
**Wanderung:** 2,0 bis 2,5 Std.  
**Wanderleitung:** Christel Graw  
**Anmerkung:** evtl. Einkehr zur „Finca“

## Burg Vondern

**Datum:** Samstag, 25.03.2023  
**Treffpunkt:** 12:00 Uhr, Oberhausen-Hbf an der Information  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linie S3  
**Wanderung:** 1,5 bis 2,0 Std. zzgl. Einkehr „Gelis Cafe“  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb  
**Anmerkung:** Wir bitten um Anmeldung bis zum 21.03.2023.

## April 2023 .....

## Über Korte Klippe/Schöne Aussicht nach Kupferdreh

**Datum:** Donnerstag, 13.04.2023  
**Treffpunkt:** 14:00 Uhr, Haltestelle Schöne Aussicht  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Buslinie 145  
**Wanderung:** 2 Std.  
**Wanderleitung:** Christel Graw

## Zum Schloss Oberhausen

**Datum:** Samstag, 15.04.2023  
**Treffpunkt:** 12:00 Uhr, Oberhausen-Hbf. an der Information  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linie S3  
**Wanderung:** ca. 1,5 Std.  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb

## Xanten

**Datum:** Samstag, 29.04.2023  
**Treffpunkt:** 10:30 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Christel Graw

## Mai 2023 .....

## Zur MüGa, Mülheim

**Datum:** Samstag, 06.05.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Bhf Mülheim-Styrum  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit den S-Bahnlinien 1 oder 3 sowie der RB 33  
**Wanderung:** 2,0 bis 2,5 Std.  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb

## Durch den Stadtgarten Gelsenkirchen

**Datum:** Dienstag, 9.05.2023  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr, Haltestelle Gelsenkirchen Trabrennbahn  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linie 107  
**Wanderung:** ca. 2,0 bis 2,5 Std.  
**Wanderleitung:** Günter Zahn

## Auf nach Zons

- Datum:** Samstag, 13.05.2023  
**Treffpunkt:** 10.00 Uhr, Essen-Hbf, DB Reisecenter (Freiheit)  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Christel Graw  
**Anmerkung:** Wir wandern durch den Benrather Schlosspark, anschließend durch die Urdenbacher Kämpe. Die Fähre bringt uns dann ans andere Ufer nach Zons.

## Ein Spaziergang durch Kettwig

- Datum:** Mittwoch, 17.05.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Essen Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** 1,5 bis 2 Std.  
**Wanderleitung:** Brigitte Böcker  
**Anmerkung:** Die Wanderung wird in Kooperation mit dem Zentrum 60plus International und dem Erzählcafe der AWO durchgeführt, um die Essener Stadtteile zu erkunden.

## Rundgang Hullerner See

- Datum:** Samstag, 20.05.2023  
**Treffpunkt:** 10:15 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki

## Zur Straußenfarm, Kettwig

- Datum:** Mittwoch, 24.05.2023  
**Treffpunkt:** 14:00 Uhr, Messe Gruga  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linie U 11, Endstation Gruga  
**Wanderung:** 2,0 bis 2,5 Std.  
**Wanderleitung:** Christel Graw

## Von Raffelberg bis zum Botanischer Garten

- Datum:** Samstag, 27.05.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Oberhausen-Hbf an der Information  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linie S3  
**Wanderung:** ca. 1,5 Std.  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb

## Juni 2023 .....

## Zum Baldeneysee über Fischlaken

- Datum:** Donnerstag, 01.06.2023  
**Treffpunkt:** 12:00 Uhr, Essen-Hbf, DB Reisecenter (Freiheit)  
**Wanderung:** Halbtagestour mit Einkehr  
**Wanderleitung:** Christel Graw

## Zur Abtsküche, Velbert-Heiligenhaus

- Datum:** Samstag, 10.06.2023  
**Treffpunkt:** 12:00 Uhr, Essen-Hbf, DB Reisecenter (Freiheit)  
**Wanderung:** 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Christel Graw  
**Anmerkung:** Der Rückweg enthält leichte Steigungen, deshalb empfehlen wir festes Schuhwerk. Eine Einkehr im Cafe „Herberge“ ist geplant.

## Zum Nordsternpark

- Datum:** Mittwoch, 14.06.2023  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Heßlerstraße  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linie U11 bis Haltestelle Heßlerstr.  
**Wanderung:** 1,5 bis 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki

## Nach Westerholt

**Datum:** Samstag, 17.06.2023  
**Treffpunkt:** 10:30 Uhr, Essen-Hbf, DB Reisecenter (Freiheit)  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Christel Graw  
**Anmerkung:** Die ebene Strecke ist leicht zu bewältigen.

## Nach Bottrop zum Quadrat – Wanderung durch den Stadtpark

**Datum:** Samstag, 24.06.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** 1,5 Std.  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb

## Juli 2023 .....

### Durch das Rumbachtal

**Datum:** Dienstag, 04.07.2023  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr, Haltestelle Steinbachgrund  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der U18 bis Mülheim Rhein-Ruhr-Zentrum,  
weiter mit dem Bus 130  
**Wanderung:** 2,0 bis 2,5 Std.  
**Wanderleitung:** Günter Zahn

### Rund um die Freizeitstätte Wittringen

**Datum:** Samstag, 08.07.2023  
**Treffpunkt:** 12:30 Uhr, U11 Essen-Karnap, Haltestelle Arenbergstr.  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linie U11 Richtung Karnap  
Bitte pünktlich vor Ort sein, denn es geht anschließend mit dem  
Bus Richtung Gladbeck weiter.  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki

## Hattingen, Berger Hof

**Datum:** Samstag, 15.07.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Essen-Hbf, Reisecenter (Freiheit)  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Christel Graw

## Japanischer Garten Düsseldorf

**Datum:** Samstag, 22.07.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb  
**Anmerkung:** Bitte bringen Sie Verpflegung mit, da vorauss. keine  
Einkehr möglich ist.

## August 2023 .....

### Über die Halde Rungenberg

**Datum:** Dienstag, 01.08.2023  
**Treffpunkt:** 12:30 Uhr, Haltestelle Gelsenkirchen, Braukämperstraße  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Linie U11 bis Gelsenkirchen-Buerer Str.,  
weiter mit der Straßenbahnlinie 301  
**Wanderung:** ca. 2,5 bis 3,0 Std.  
**Wanderleitung:** Günter Zahn  
**Anmerkung:** Es ist eine Wanderung mit einer leichter Steigung, grandioser  
Fernsicht und überraschenden Wildfrüchten. Festes Schuhwerk ist  
erforderlich. Preisstufe B.

### Auf nach Vonderort, Bottrop

**Datum:** Freitag, 11.08.2023  
**Treffpunkt:** 12:45 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** ca. 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb  
**Anmerkung:** Bitte bringen Sie ein Handtuch mit, Wassertreten ist möglich.

## Haltern, Westruper Heide

**Datum:** Samstag, 19.08.2023  
**Treffpunkt:** 9:15 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki  
**Anmerkung:** Festes Schuhwerk ist erforderlich.

## September 2023 .....

### Zum Landschaftspark Nord, Duisburg

**Datum:** Freitag, 08.09.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Essen-HBF, DB Information  
**Wanderung:** ca. 2,0 Std.  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb

### Durch den Landschaftspark Mechtenberg

**Datum:** Dienstag, 12.09.2023  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Haltestelle Zeche Bonifacius, Steig 2 (nicht Bonifaciusstr.)  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Buslinie 146 bis Kray-Mitte, weiter mit der Buslinie 170  
**Wanderung:** 2,0 bis 2,5 Std.  
**Wanderleitung:** Günter Zahn  
**Anmerkung:** Die Wanderung enthält leichte Steigungen, weshalb festes Schuhwerk erforderlich ist. Einkehr im Hofcafé Mechtenberg.

### Nach Kupferdreh

**Datum:** Mittwoch, 20.09.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** 1,5 bis 2 Std.  
**Wanderleitung:** Brigitte Böcker  
**Anmerkung:** Die Wanderung wird in Kooperation mit dem Zentrum 60plus International und dem Erzählcafé der AWO durchgeführt, um die Essener Stadtteile zu erkunden.

## Zur Sechs-Seen-Platte, Duisburg

**Datum:** Samstag, 23.09.2023  
**Treffpunkt:** 11:30 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki

### Zum Kaiserpark, Altenessen

**Datum:** Mittwoch, 27.09.2023  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Trabrennbahn Gelsenkirchen  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Straßenbahnlinie 107  
**Wanderung:** 2 Std.  
**Wanderleitung:** Karl-Heinz Czarnietzki

## Oktober 2023 .....

### Über den südlichen Zollvereinsteig

**Datum:** Dienstag, 10.10.2023  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Haltestelle Kapitelwiese  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der Straßenbahnlinie 107  
**Wanderung:** 2,0 bis 2,5 Std.  
**Wanderleitung:** Günter Zahn  
**Anmerkung:** Die Wanderung enthält leichte Steigungen.

### Vom Wetteramt nach Werden

**Datum:** Freitag, 20.10.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr Endstation Gruga  
**Anfahrt:** ab Essen-Hbf mit der U-Bahnlinie 11  
**Wanderung:** 2 bis 2,5 Std.  
**Wanderleitung:** Hannelore Ringleb  
**Anmerkung:** Weg nach Wetterlage.

## November 2023 .....

### Castrop-Rauxel erkunden

**Datum:** Samstag, 04.11.2023  
**Treffpunkt:** 12:00 Uhr, Hbf-Essen, DB Info-Point am dm-Markt  
**Wanderung:** Tagestour  
**Wanderleitung:** Christel Graw

### Zum Nordfriedhof

**Datum:** Mittwoch, 15.11.2023  
**Treffpunkt:** 11:00 Uhr, Zeche Carl, Parkplatz  
**Anfahrt:** Linien U11 und U17 bis Altenessen-Mitte, Ausgang Zeche Carl  
**Wanderung:** 1,5 bis 2 Std.  
**Wanderleitung:** Brigitte Böcker  
**Anmerkung:** Die Wanderung wird in Kooperation mit dem Zentrum 60plus International und dem Erzählcafe der AWO durchgeführt, um die Essener Stadtteile zu erkunden.

## Dezember 2023 .....

### (ehrenamtliche Organisation eines Weihnachtsmarktbesuches gesucht!)

Wer sich ehrenamtlich als Wanderleitung bei der AWO Essen beteiligen möchte, wendet sich bitte an:

#### **Karlheinz Freudenberg**

Tel.: 0201 1897-407

Geschäftsstelle AWO Kreisverband Essen

Holsterhauser Platz 2, 45147 Essen, 4. Etage, Zimmer 415

E-Mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de



## Zukunftsgestalter\*innen gesucht!

Mitmachen. Mitbestimmen. Mitgestalten.  
**Mitglied werden – jAWOh!**

Du willst Dich engagieren? Mitreden? Entwickeln? Dann bist Du bei uns, der AWO Essen, genau richtig. Verstärke unser soziales Netzwerk. Setze Deine Stärken ein. Egal ob für Kinder, Jugendliche oder Senior\*innen – wir wollen Dich! Werde Mitglied der AWO und gestalte die Zukunft!



Hier geht es zum Anmeldeformular:  
[www.awo-essen.de/mitmachen/mitglied-werden](http://www.awo-essen.de/mitmachen/mitglied-werden)



**AWO Kreisverband Essen e.V.**

Holsterhauser Platz 2  
45147 Essen

Tel.: 0201 1897-0  
[www.awo-essen.de](http://www.awo-essen.de)