



Senior*innen



Unterwegs mit der AWO Essen 2025

Ehrenamtlich begleitete Wanderungen
und Ausflugsangebote für Senior*innen

AWO-Essen Wanderungen 2025



Ehrenamtlich aktiv für die Gemeinschaft

Seit 1976 führen wir als AWO Essen ehrenamtlich geleitete Wanderungen für Seniorinnen und Senioren 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 vom Oktober des Vorjahres (Änderungen vorbehalten). Wir bitten um Beachtung der jeweils geltenden Corona-Bestimmungen.

Viel Freude, Bewegung und gute Kontakte wünschen unsere ehrenamtlichen Wanderleiterinnen und Wanderleiter:



Brigitte Böcker
Tel.: 0201 / 34 71 42



Karl-Heinz Czarnietzki
Tel.: 0201 / 35 12 47



Christel Graw
Tel.: 0201 / 27 07 83



Hilde Kluß
Tel.: 01577 6804295



Günter Zahn
Tel.: 0201 / 30 70 16



Wolf-Gerhard Reitz
Tel.: 0201 / 10 54 65 60

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 6oplus** der AWO Essen organisieren ebenfalls ein vielfältiges Ausflugs- und Wanderprogramm. Die Leitungen der Einrichtungen geben gerne Auskunft.

Zentrum 6oplus - Alte Kirchstr. 1 (Zollverein),
Sonja Wendland Tel.: 0201 / 36 11 153

Zentrum 6oplus - Butzweg 5 (Borbeck)
Olaf Bittner Tel.: 0201 / 22 00 744

Zentrum 6oplus International, Krablerstr. 12
Irina Götte Tel.: 0201 / 1897 409

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

Rund um den Essener Norden

Mittwoch, 08.01.2025

Treffpunkt : 13:00 Uhr, Zeche Carl, Parkplatz
erreichbar : ab E-Hbf. Linien U11 und U17 bis Altenessen-Mitte, Ausgang
Zeche Carl
Wanderung : 1,5 – 2,0 Std.
Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki

Vom Katernberger Bach zum Welterbe Zollverein

Mittwoch, 15.01.2025

Treffpunkt : 13:30 Uhr, Haltestelle Hanielstr. (Schleife)
erreichbar : ab Essen-Hbf. mit der Straßenbahnlinie 107
Wanderung : 1,5 bis 2,0 Std.
Wanderleitung : Günter Zahn

Februar

Revierpark Nienhausen

Mittwoch, 05.02.2025

Treffpunkt : 13:00 Uhr, Kirche Heßlerstraße
erreichbar : ab Essen-Hbf. Linien U11 und U17 bis Karlsplatz, dann mit
der Buslinie 173 bis Kirche Heßlerstraße
Wanderung : 1,5 – 2,0 Std.
Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki
Anmerkung : Bitte beachten der Bus (Linie 173) fährt nur einmal in der
Stunde um 12:36 Uhr vom Karlsplatz weiter, daher bitte
rechtzeitig da sein.

Ausflug zum Planetarium Bochum mit Vorstellungsbesuch

Mo. – Fr., (geplant ab Mitte Februar)

Treffpunkt : 12:30 Uhr, Essen-Hbf, DB Reisecenter
(wg. Programmwechsel Zeitangabe unter Vorbehalt)
Leitung : Christel Graw
Anmerkung : Besuch einer Vorstellung
Bitte um Vormerkung bei Christel Graw ab Januar 2025

Zum Schloss Oberhausen

Samstag, 21.02.2025

Treffpunkt : 12:00 Uhr, Oberhausen Hbf. an der Information
erreichbar : ab Essen-Hbf. mit der S-Bahnlinie S3
Wanderung : ca. 1,5 Std.
Wanderleitung : Hilde Kluß

Über die Hochebene Rotthausen zum Gesundheitspark Nienhausen

Mittwoch, 26.02.2025

Treffpunkt : 14:00 Uhr, Haltestelle Katernberger Markt (Steig 2)
erreichbar : ab Essen-Hbf. mit der Straßenbahnlinie 107
Wanderung : ca. 1,5 Std.
Wanderleitung : Günter Zahn

März

Vom Seumannpark über das Bernetal zum Nordpark

Mittwoch, 05.03.2025

Treffpunkt : 13:00 Uhr, Haltestelle Herzogstraße
erreichbar : ab E-Hbf. mit der Straßenbahnlinie 107
Wanderung : 1,5 Std.
Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki

Zum Siepental

Donnerstag, 13.03.2025

Treffpunkt : 14:00 Uhr, Haltestelle Dinnendahl Str. (bei EDEKA)
erreichbar: Linie 103 und 109 Richtung Steele
Wanderung : ca. 2 Std.
Wanderleitung : Christel Graw

Von der MüGa bis Saarn, Mülheim

Freitag, 21.03.2025

Treffpunkt : 11:00 Uhr HBhf. Mülheim an der Rolltreppe zur U-Bahn
erreichbar: ab Essen-Hbf. mit den S-Bahnlinien 1 oder 3
sowie der RB 33
Wanderung : 1,5 Std.
Wanderleitung : Hilde Kluß

Durch das Naturschutzgebiet Feldmark

Mittwoch, 26.03.2025

Treffpunkt : 13:30 Uhr, Haltestelle Gelsenkirchen Trabrennbahn
erreichbar : ab Essen-Hbf. mit der Straßenbahnlinie 107
Wanderung : ca. 1,5 – 2,0 Std.
Wanderleitung : Günter Zahn

April

Kupferdreh

Mittwoch, 09.04.2025

Treffpunkt : 14:00 Uhr, Uhlenstraße
erreichbar : ab E-Hbf. mit der Buslinie 145
Wanderung : ca. 2 Std.
Wanderleitung : Christel Graw

Mattlerbusch

Dienstag, 15.04.2025

Treffpunkt : 12:30 Uhr Oberhausen Hbf. erreichbar: ab Essen-Hbf.
mit den S-Bahnlinien 3 sowie der RE 49
Wanderung : 1,5 Std.
Wanderleitung : Hilde Kluß

Von Dorsten nach Feldhausen

Dienstag, 22.04.2025

Treffpunkt : 10:15 Uhr, Essen-Hbf. DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : ca. 2 Std.
Wanderleitung : Christel Graw

Durch das Rumbachtal

Mittwoch, 30.04.2025

Treffpunkt : 13:30 Uhr, Haltestelle Steinbachgrund
erreichbar : ab E-Hbf. mit der U18 bis Mülheim Rhein-Ruhr-Zentrum,
weiter mit Buslinie 130
Wanderung : 2,0 – 2,5 Std.
Wanderleitung : Günter Zahn

Mai

Zum Rombergpark, Dortmund

Freitag, 02.05.2025

Treffpunkt : 11:00 Uhr, Essen-Hbf. DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Hilde Kluß

Schloss Berge, Gelsenkirchen-Buer

Donnerstag, 08.05.2025

Treffpunkt : 11:00 Uhr, Essen-Hbf. DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki
Anmerkung : individuelle Einkehr möglich oder
an eigene Verpflegung denken

Zum Ruhrtal

Mittwoch, 14.05.2025

Treffpunkt : 13:00 Uhr, Haltestelle Knappschaftskrankenhaus
erreichbar : ab Essen-Rathaus mit den Linien 103/109
Wanderung : 1,5 – 2,0 Std.
Wanderleitung : Christel Graw

Auf nach Kaiserswerth, Düsseldorf

Freitag, 23.05.2025

Treffpunkt : 09:45 Uhr, Essen-Hbf. DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Wolf-Gerhard Reitz / Brigitte Böcker

Über Korte Klippe/Schöne Aussicht nach Kupferdreh

Donnerstag, 27.05.2025

Treffpunkt : 14:00 Uhr Haltestelle Schöne Aussicht
erreichbar : ab Essen-Hbf mit der Buslinie 145
Wanderung : 2,0 Std.
Wanderleitung : Christel Graw

Juni

Erzählcafe mobil: Besuch und Erkundung des Parkfriedhof, Steele

Mittwoch, 04.06.2025

Treffpunkt : 11:00 Uhr, Essen-Hbf. DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : 2,5 Std.
Wanderleitung : Brigitte Böcker
Anmerkung : Die Wanderung wird in Kooperation mit den Zentren 60plus der AWO durchgeführt, um die Essener Stadtteile zu erkunden.

Nordsternpark

Mittwoch, 11.06.2025

Treffpunkt : 13:00 Uhr, Arenbergstraße
erreichbar : ab E-Hbf. mit der Linie U11 bis Haltestelle Arenbergstr.
Wanderung : 1,5 - 2,0 Std.
Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki

Zons am Rhein

Mittwoch, 18.06.2025

Treffpunkt : 10:00 Uhr, Essen-Hbf. DB Reiseum (Freiheit)
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Christel Graw
Bemerkung : Wir wandern durch den Benrather Schlosspark, anschließend durch die Urdenbacher Kämpfe. Die Fähre bringt uns dann hoffentlich ans andere Ufer nach Zons.

Rund um den Aasee, Münster

Donnerstag, 23.06.2025

Treffpunkt : 10:00 Uhr, Essen-Hbf. DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Wolf-Gerhard Reitz
Bemerkung : evtl. Besuch des Freilichtmuseums

Da mach ich mit!

Zentrum
60plus⁺

STADT
ESSEN

AWO ESSEN
SEIT 1920
MIT HERZ FÜR DIE MENSCHEN

Anlaufstelle für alle ab
60 die

Begegnung⁺

Impulse⁺

Beratung⁺

Vernetzung⁺

Gemeinsamkeit⁺

suchen oder
anbieten möchten



Die Zentren 60plus der AWO Essen

Juli

Hattingen, Berger Hof

Dienstag, 01.07.2025

Treffpunkt : 11:00 Uhr Essen-Hbf. Reisecenter (Freiheit)
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Christel Graw

Rund um die Freizeitstätte Wittringen

Samstag, 19.07.2025

Treffpunkt : 12:00 Uhr, U11 E-Karnap, Haltestelle Arenbergstr.
erreichbar : ab Essen-Hbf., mit der U11 Richtung Karnap
Bitte pünktlich vor Ort sein, denn es geht anschließend mit dem Bus Richtung Gladbeck weiter
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki

zum Lürsweg, Fischlaken

Mittwoch, 30.07.2025

Treffpunkt : 13:00 Uhr Essen Hbf. Reisecenter (Freiheit)
Dauer : ca. 2 Std. plus Einkehr
Wanderleitung : Christel Graw

August

Haltern, Westruper Heide

Donnerstag, 07.08.2025

Treffpunkt : 9:00 Uhr, Essen Hbf., DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki
Anmerkung : Festes Schuhwerk erforderlich.

Ruhrpark Oberhausen

Freitag, 22.08.2025

Treffpunkt : 13:00 Uhr, Oberhausen Hauptbahnhof
Wanderung : 1,5 Std. (kleine Wanderung)
Wanderleitung : Hildegard Kluß

Zur Abtsküche, Velbert-Heiligenhaus

Donnerstag, 28.08.2025

Treffpunkt : 12:00 Uhr E-Hbf., DB Reisecenter (Freiheit)
Wanderung : 2,0 Std.
Wanderleitung : Christel Graw
Anmerkung : Der Rückweg enthält leichte Steigungen, festes Schuhwerk ist empfehlenswert.
Einkehr zum Cafe „Herberge“ geplant

September

Freilichtmuseum Hagen

Mittwoch, 3.09.2025

Treffpunkt : 9:45 Uhr, Essen-Hbf. DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Wolf-Gerhard Reitz
Bemerkung : Der Eintritt zum Freilichtmuseum beträgt vorr. 10,- € p./Pers.

Jugendburg Gemen, Borken

Donnerstag, 11.09.2025

Treffpunkt : 11:15 Uhr, Essen-Hbf, DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki

Neviges

Donnerstag, 18.09.2025

Treffpunkt : 12:00 Uhr, Essen-Hbf., DB Info-Point am dm-Markt
Wanderung : Tagestour
Wanderleitung : Hildegard Kluß

Zur Sechs-Seen-Platte, Duisburg

Samstag, 27.09.2025

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

Oktober

Durch den Landschaftspark Mechtenberg

Mittwoch, 08.10.2025

- Treffpunkt : 13:00 Uhr, Haltestelle Zeche Bonifacius,
Steig 2 (nicht Bonifaciusstr.)
- erreichbar : ab E-Hbf. mit der Buslinie 146 bis Kray-Mitte,
weiter mit Buslinie 170
- Wanderung : 2,0 – 2,5 Std.
- Wanderleitung : Günter Zahn
- Anmerkung : Wanderung mit leichter Steigung, festes Schuhwerk
erforderlich, Einkehr im Hofcafé Mechtenberg.



Zur MüGa, Mülheim

Donnerstag, 16.10.2025

- Treffpunkt : 11:00 Uhr Bhf. Mülheim-Styrum
- erreichbar : ab Essen-Hbf. mit den S-Bahnlinien 1 oder 3
sowie der RB 33
- Wanderung : 2,0 – 2,5 Std.
- Wanderleitung : Karl-Heinz Czarnietzki

Durch den Stadtgarten Gelsenkirchen

Mittwoch, 29.10.2025

- Treffpunkt : 13:30 Uhr, Haltestelle Gelsenkirchen Trabrennbahn
- erreichbar : ab Essen-Hbf. Linie 107
- Wanderung : ca. 2,0 – 2,5 Std.
- Wanderleitung : Günter Zahn

November

Erzählcafe mobil: Erkundung des Südwestfriedhofs, Nachtigallental (vorm. Ehrenfriedhof)

Donnerstag, 06.11.2025

- Treffpunkt : 13:00 Uhr, AWO Geschäftsstelle, Holsterhauser Platz 2
- Wanderung : 2,5 Std.
- Wanderleitung : Brigitte Böcker
- Anmerkung : Die Wanderung wird in Kooperation mit den Zentren 6oplus
der AWO durchgeführt, um die Essener Stadtteile
zu erkunden.

Über den südlichen Zollvereinsteig

Mittwoch, 12.11.2025

- Treffpunkt : 13:00 Uhr, Haltestelle Kapitelwiese
- erreichbar : ab Essen-Hbf. mit der Straßenbahnlinie 107
- Wanderung : 2,0 – 2,5 Std.

Dezember

ehrenamtliche Organisation eines Weihnachtsmarktbesuches gesucht!



Die AWO in Essen

Verband für soziale Arbeit

Als Selbsthilfeorganisation aus der Arbeiterbewegung 1919 entstanden, ist die AWO heute ein moderner Wohlfahrtsverband, der für eine soziale und gerechte Gesellschaft kämpft. Bei der AWO steht der Mensch im Mittelpunkt.

Wenn auch Sie mitmachen und mitentscheiden wollen, wo Menschen im Mittelpunkt stehen, dann ist Ihr Platz in der AWO. Unsere Ortsvereine bilden in allen Essener Stadtteilen ein flächendeckendes Netz mit vielen Aktivitäten: von der Eltern-Kind-Gruppe bis zum Internetcafé für Senioren, von gemeinsamen Ausflügen und Reisen bis zur politischen Veranstaltung. Auch für Sie ist bestimmt etwas dabei.

Acht gute Gründe, Mitglied der AWO zu werden:

1. Wer hilfsbereite Menschen treffen will, ist bei der AWO richtig.
2. Menschen, die sich in der AWO engagieren, wollen gemeinsam Freizeit sinnvoll gestalten und dabei ihre Ideen umsetzen. Unsere Ortsvereine in den Stadtteilen bieten dazu viele Möglichkeiten.
3. Bei der AWO spielen Religion, Herkunft, Nationalität oder Geschlecht keine Rolle. Wir unterstützen und helfen da, wo es nötig ist.
4. Die AWO setzt sich besonders für die ein, die keine Lobby haben: Wir helfen Menschen, sich selbst zu helfen. Wir bieten Beratung und Unterstützung in Erziehungsfragen und in besonderen Lebensphasen.
5. Wer Professionalität und Engagement erwartet, kann auf die AWO bauen. Wir bieten soziale Dienstleistungen mit hoher Qualität.
6. Durch Bildungsangebote, die sich an den Interessen und der Lebenssituation orientieren, verbessert die AWO die Bildungschancen für Menschen aller Altersgruppen.
7. AWO Mitglieder tragen mit Ihren Beiträgen dazu bei, soziale Einrichtungen zu erhalten und neue Initiativen zu entwickeln.
8. Die AWO braucht Mitglieder und ehrenamtlich Engagierte, um Ihre gesellschaftlichen Ziele zu verwirklichen. Je mehr Mitglieder sich zur AWO bekennen, desto mehr Gewicht hat die Stimme der AWO, um sozialpolitisch Einfluss zu nehmen.



AWO Kreisverband Essen e.V.

Holsterhauser Platz 2
45147 Essen

Tel.: 0201 1897-0
www.awo-essen.de