



SAUERLÄNDISCHER
GEBIRGSVEREIN
DORTMUND-APLERBECK

www.sgv-aplerbeck.de



Wanderung mit Sabine in Tiefendorf

Veranstaltungsplan

1. Halbjahr 2026



Inhalt

	Seiten
Inhalt / Impressum	2
Begrüßung	3
Wanderführung / Vorstand	4
Neues von unseres Mitgliedern	5 – 6
Regelmäßige Veranstaltungen	8
Veranstaltungen im 1. Halb. 2026	9 – 25
Vorschau	26
Wanderregeln	28 – 30
Mitglied werden	30 – 31



Allen Inserenten, die uns durch ihre Werbung in unserem Programmheft unterstützt haben, danken wir sehr herzlich.

Impressum:

Herausgeber: Sauerländischer Gebirgsverein Dortmund-Aplerbeck e.V.
www.sgv-aplerbeck.de

Verantwortung: Geschäftsführender Vorstand

Redaktion / Gestaltung: Michael Penzel

Fotos: M. Artmann, S. Seeber, M. Liskatin, W. Winter, C. Thomas,
M. Penzel

Auflage: 250 Stück, Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01. Mai 2026



Begrüßung

Liebe Wanderfreundinnen,
liebe Wanderfreunde,



ist es euch schon aufgefallen?
Bei den Uhrzeiten in unseren Wanderheften geben wir nun
immer "Abfahrt, Treffpunkt" an.
Um die Fahrgemeinschaften in Ruhe zu besprechen, kommt
bitte etwas vor der Abfahrt-Zeit zur Mauer.

Und wusstet ihr es noch nicht?
Für das Zusammenstellen der Fahrgemeinschaften an der
Mauer ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht der
Wanderguide zuständig sondern die Mitglieder in Eigenregie.

Wir möchten auch zukünftig gerne an den ca. 50 Sonntagen
im Jahr und auch an jedem zweiten Mittwoch Wanderungen
anbieten.

Bitte meldet euch bei Marianne. Wir suchen weiterhin unbe-
dingt noch Wanderguides.

Die immer wieder mit viel Herzblut von unseren Wandergui-
des zusammengestellten Wanderungen erfreuen uns immer
wieder und stärken unsere Wandergemeinschaft und sogar
unsere Gesundheit.

HERZlichen Dank an unsere Wanderguides für euren beson-
deren Einsatz im Ehrenamt.

Mit herzlichem "Frisch auf" grüßen Euch

Michael & Sabine

Unser Team

Wanderführer*innen in diesem Wanderhalbjahr

Margit Artmann	01525 – 38 97 124
Anne Braun	0170 – 11 26 171
Hermann Braun	0175 – 20 58 944
Marianne Diel	0231 – 98 34 850
Engel, Bernd	0231 – 48 80 188
Andreas Hilbrand	0151 – 64 39 24 26
Manfred Krause	02305 – 43 112
Michael Penzel	01522 – 68 06 170
Agostino Ricci	0231 – 92 73 59 54
Gudrun Schmidt	0231 – 47 282
Gerd Schramm	0231 – 48 49 26
Sabine Seeber	0231 – 47 68 880 (ab 19 Uhr)
Teresa Stays	0178 – 20 84 637
Marianne Steiner	0231 – 72 65 135
Erika Tebrün	0174 – 90 24 955
Carsten Thomas	0160 – 40 60 332
Sandra Tiews	0177 – 62 76 584
Wolfgang Winter	0231 – 41 62 51

Vorstand

Sabine Seeber Vorsitzende	0231 – 476 88 80 (ab 19 Uhr) vorstand@sgv-aplerbeck.de
Michael Penzel stv. Vorsitzender / Medienwart	01522 – 68 06 170 vorstand@sgv-aplerbeck.de
Astrid Haase-Rüsse Kassenwartin	0231 – 44 58 39 vorstand@sgv-aplerbeck.de
Manfred Krause Fachw. für Wandern u. Freizeit	02305 – 43 112 wandern@sgv-aplerbeck.de
Marianne Steiner 2. Fachw. für Wandern u. Freizeit	0231 – 72 65 135 wandern@sgv-aplerbeck.de
Monika Penzel Schriftführerin / Fachw. für Wege / zuständig für Mitgliederbetreuung	01522 – 65 57 642 mitglieder@sgv-aplerbeck.de

Neues von unseren Mitgliedern

Wir begrüßen unser neues Mitglied

Astrid Wiemers



Herzlich willkommen und viel Spaß in unserem Verein.

Besondere Geburtstage von Oktober – Dezember 2025

Happy Birthday!



Judith Struve-Schwerter	65 Jahre
Dieter Schmückert	70 Jahre
Gisela Hertz	70 Jahre
Anni van Haut	80 Jahre
Karin Boehnke	85 Jahre
Karla Vieweg	85 Jahre
Helga Hagedorn	93 Jahre
Ursula Stratmann	97 Jahre

Gute Besserung

Allen Wanderfreundinnen und Wanderfreunden, die wegen Krankheit nicht am aktiven Vereinsleben teilnehmen können, wünschen wir baldige Genesung.



In eigener Sache: Eine Bitte an unsere Mitglieder

Bitte jede Änderung von Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse oder Bankverbindung schnellstmöglich an Monika weitergeben.

Damit wird gewährleistet, dass die Zustellung unserer Vereinszeitschrift "Kreuz & Quer" sowie unsere Abteilungs post ordnungsgemäß erfolgen kann.

Kontakt:

Monika Penzel
Mail: mitglieder@sgv-aplerbeck.de
☎ 01522 – 65 57 642



Anzeige



Finanzplanung ist Lebensplanung.

Mit Ihrer persönlichen Finanzstrategie.

Informieren Sie sich jetzt über das
Sparkassen-Finanzkonzept unter
www.sparkasse-dortmund.de/finanzkonzept



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Dortmund

Regelmäßige Veranstaltungen

Nordic Walking – ein perfekter Ausdauersport

Unsere Nordic Walking-Gruppe besteht seit vielen Jahren.

Wir treffen uns regelmäßig montags und freitags von 10.00 bis 11.15 Uhr im Aplerbecker Wald.

Unsere Walkingstrecke hat ca. 7 km und 140 Höhenmeter.
In der Gruppe macht Sport noch mehr Spaß und motiviert zum Dranbleiben.

Gäste zum Schnuppern sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Kontakt:

Dieter Schmückert
 01511 – 42 79 896



Januar 2026



01.01.2026 – Donnerstag: Feiertags-Reste-Mitbring-Wanderung zur Stadtkrone

Nach der Wanderung Einkehr bei Marianne in Schüren. Heiße Getränke werden gestellt.

Nur für unsere Mitglieder.

Mitbring-Schmaus und Teilnahme bitte bis zum 29.12.2025 bei Marianne anmelden.

ca. 8 km, 130 Höhenmeter, keine PKW-Anfahrt
12.00 Uhr Parkplatz Kaiserberg Schüren,
Meinbergstraße 63

Marianne Diel ☎ 0231 – 98 34 850

Wanderstrecke:

Afahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

04.01.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:

Afahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Rund um den Hexenteich in Menden

ca. 20 km, 300 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 30 km
9.00 Uhr Mauer Wittbräckerstr. 29 / Edelstahlweg
Wolfgang Winter ☎ 0231 - 416251

08.01.2025 – Donnerstag:

Wanderstrecke:

Afahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Begehung Nathebachtal am Mittelpunkt NRW

ca. 8 km, 100 Höhenmeter, keine PKW-Anfahrt
10.00 Uhr Nathebach–Apotheke, Schwerter Str. 306
Marianne Steiner ☎ 0231 – 72 65 135

10.01.2026 – Samstag:	Waldbaden mit Hund: Regattastrecke an der Ruhr Leinenpflicht ist uns wichtig. Mitwandern ohne Hund ist erwünscht. ca. 8 km, 30 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 7 km 10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Sandra Tiews ☎ 0177 – 62 76 584 Anmeldung erforderlich.
11.01.2026 – Sonntag:	Konditionswanderung in Hagen - der Südwesten mit Hasper Talsperre und Drei-Türme-Weg ca. 23 km, 700 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 25 km 9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Marianne Steiner ☎ 0231 – 72 65 135
11.01.2026 – Sonntag:	Jahreskaffeetrinken für eingeladene Geburtstagskinder mit runden und halbrunden Geburtstagen 15.00 Uhr AWO-Begegnungsstätte, Rodenbergstr. 70 Dortmund-Aplerbeck Monika Penzel ☎ 01522 – 65 57 642 Anmeldung erforderlich. Bitte bis zum 03.01.2026
14.01.2026 – Mittwoch:	Pilgern auf dem Segensweg in Ergste ca. 9 km, ca. 90 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca.13 km 12.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Sabine Seeber ☎ 0231 – 47 68 880 (ab 19.00 Uhr)
18.01.2026 – Sonntag:	Westfälische Bauernschaften in Grundschöttel ca. 12 km, 230 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 20 km 10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr.29 / Edelstahlweg Sabine Seeber ☎ 0231 – 47 68 880 (ab 19.00 Uhr)
25.01.2026 – Sonntag:	Wanderung in Witten am Hohenstein ca. 20 km, 550 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 25 km 9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Marianne Steiner ☎ 0231 – 72 65 135
28.01.2026 – Mittwoch:	DO-Süd: NH1 und GN1 zeigen uns den Weg ca. 9 km, 95 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 3 km 12.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29/ Edelstahlweg Sabine Seeber ☎ 0231 – 47 68 880 (ab 19.00 Uhr)

Februar 2026



01.02.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Wanderung in Aplerbeck

Hunde sind willkommen. Leinenpflicht ist uns wichtig.
ca. 10 km, 120 Höhenmeter, keine PKW-Anfahrt
10.00 Uhr **Elbestr. 4a, Aplerbeck**
Erika Tebrün ☎ 0174 – 90 24 955

08.02.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Arnsberger Aussichtsrunde (etwas gekürzt)

ca. 18 km, 500 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 50 km
9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr.29 / Edelstahlweg
Wolfgang Winter ☎ 0231 – 41 62 51

14.02.2026 – Samstag:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Waldbaden mit Hund am Valentinstag im Viermärkerwald

Leinenpflicht ist uns wichtig.
Mitwandern ohne Hund ist erwünscht.
ca. 9 km, 110 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 6 km
10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Sandra Tiews ☎ 0177 – 62 76 584
Anmeldung erforderlich.

15.02.2026 – Sonntag:	Wanderung von der Zeche Zollern zum Haus Dellwig ca.10 km, ca. 90 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 20 km
Wanderstrecke:	
Abfahrt / Treffpunkt:	10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr.29 / Edelstahlweg
Wanderführung:	Wolfgang Winter ☎ 0231 – 41 66 251
21.02.2026 – Samstag:	Konditionswanderung Ribberthof – Runde von Hagen Hassley ca. 21 km, 580 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 16 km 9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Wanderstrecke:	Hermann Braun ☎ 0175 – 20 58 944
Abfahrt / Treffpunkt:	
Wanderführung:	
22.02.2026 – Sonntag:	104. Jahreshauptversammlung Danach gemütliches Kaffeetrinken mit Kuchenbuffet
Beginn:	13.30 Uhr Kath. Gemeindehaus, Egbertstr. 10, Dortmund-Aplerbeck
Leitung:	Sabine Seeber ☎ 0231 – 47 68 880 (ab 19.00 Uhr)
26.02.2026 - Donnerstag:	Nachtwächter-Führung mit Ferdi Ziese „Hört Ihr Leut und lasst Euch sagen“ Wenn es Abend wird im Ruhtal, zieht der Nachtwächter pünktlich um 19.00 Uhr zum Glockenschlag von St. Viktor seine Wachrunde durch die historische Schwerter Altstadt Kosten: 7,00 Euro pro Person ca. 4 km, keine Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 7 km 18.15 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29/ Edelstahlweg
Wanderstrecke:	Sabine Seeber ☎ 0231 – 47 68 880 (ab 19.00 Uhr)
Abfahrt / Treffpunkt:	
Wanderführung:	



März 2026



01.03.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:

Abfahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Wanderung zwischen Herscheid und Velbert

Märzenbecherbruch im Ebbegebirge an der Nordhelle
Naturschutzgebiete, Moore, Wälder und
Märzenbecher

ca. 16 km, 370 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 58 km
9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Teresa Stays ☎ 0178- 2084637

08.03.2026 – Sonntag

Wanderstrecke:

Abfahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Spenden-Wanderung am Internationalen Frauentag zugunsten des Frauenhauses Dortmund

Dortmunder Panorama im Norden, über die Halde
Schwerin und das Wasserschloss Bodelschwingh
Um eine Spende von 5,00 EUR wird gebeten.

Gerne kann auch mehr gespendet werden
oder auch ohne Spende mitgewandert werden.
ca. 10 km, 110 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 23 km
11.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr.29 / Edelstahlweg
Margit Artmann ☎ 0152 – 53 89 71 24

12.03.2026 – Donnerstag:	Von Wichlinghofen durchs Wannebachthal Wanderstrecke: ca. 7,5 km, 140 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 7 km Hunde sind willkommen. Leinenpflicht ist uns wichtig.
Wanderstrecke: Abfahrt / Treffpunkt: Wanderführung:	13.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Anne Braun ☎ 0170-11 26 171
14.03.2026 – Samstag:	Waldbaden mit Hund im Schwerter Wald Leinenpflicht ist uns wichtig. Mitwandern ohne Hund ist erwünscht. Wanderstrecke: ca. 8 km, 80 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 2 km Abfahrt / Treffpunkt: 10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Wanderführung: Sandra Tiews ☎ 0177 – 62 76 584 Anmeldung erforderlich.
15.03.2026 – Sonntag:	Wanderung rund um Cappenberg Wanderstrecke: ca. 15 km, 150 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 25 km Abfahrt / Treffpunkt: 10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Wanderführung: Gerd Schramm ☎ 0231 – 48 49 26
19.03.2026 – Donnerstag:	Vereinstreffen Treffpunkt: 17.00 Uhr Gemeindehaus Erdgeschoss , Egbertstr. 10, Dortmund-Aplerbeck Ansprechpartnerin: Monika Penzel ☎ 01522 – 65 57 642
22.03.2026 – Sonntag:	Rund-Wanderung von Menden Platte Heide über Hemer und Iserlohn Wanderstrecke: ca. 20 km, 400 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 25 km Abfahrt / Treffpunkt: 09.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Wanderführung: Carsten Thomas ☎ 0160 – 40 60 332
25.03.2026 – Mittwoch:	Rundwege am Wixberg mit Ausblicken auf Altena und die Lennekurve Wanderstrecke: ca. 9 km, 200 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 28 km Abfahrt / Treffpunkt: 11.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Wanderführung: Margit Artmann ☎ 0152 – 53 89 71 24
29.03.2026 – Sonntag:	Wanderung zu Beginn der Sommerzeit: Rund um Hellefeld Zeitumstellung bitte nicht vergessen. Wanderstrecke: ca. 14 km, 280 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 63 km Abfahrt / Treffpunkt: 9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Wanderführung: Michael Penzel ☎ 01522 – 68 06 170

April 2026



01.04.2026 – Mittwoch:

Wanderstrecke:

Treffpunkt:

Wanderführung:

Begehung Nathebachtal am Mittelpunkt NRW

ca. 8 km, 100 Höhenmeter, keine PKW-Anfahrt

10.00 Uhr Nathebach-Apotheke, Schwerter Str. 306

Marianne Steiner ☎ 0231- 72 65 1

03.04.2026 – Karfreitag:

Wanderstrecke:

Afahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Sportliche Wanderung rund um Lössel

ca. 13 km, 430 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 25 km

9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Gerd Schramm ☎ 0231 – 48 49 26

05.04.2026 – Ostersonntag: Wanderung in Hattingen:

Vom Schulenberger Wald durch das

Wodantal in die Elfringhauser Schweiz

ca. 17 km, 500 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 45 km

9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Marianne Steiner ☎ 0231 – 72 65 135

06.04.2026 – Ostermontag: Rund um die Margarethenhöhe in Essen

Wanderstrecke:

Afahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

ca.10 km (einschl. Rundgang durch die Siedlung)

kaum Höhenmeter, PKW- Anfahrt ca.55 km

10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Wolfgang Winter ☎ 0231-416251

11.04.2026 – Samstag:

Waldbaden mit Hund in den Osterferien am Lanstrop Ei

Leinenpflicht ist uns wichtig.

Mitwandern ohne Hund ist erwünscht.

ca. 8 km, 60 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 10 km

10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Sandra Tiews ☎ 0177 – 62 76 584

Anmeldung ist erforderlich.

12.04.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:

Wanderung am Zusammenfluss von Ruhr und Hönne

ca. 12 km, ca. 100 Höhenmeter, PKW-Anfahrt

ca. 25 km

10.30 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Gudrun Schmidt ☎ 0231 – 47 282

15.04.2026- Mittwoch

Wanderstrecke:

Auf dem Helmut Treude Bergbauwanderweg in Dortmund-Berghofen

Abfahrt Treffpunkt:

ca. 8 km, 100 Höhenmeter, PKW- Anfahrt ca.3,2 km

Wanderführung:

13.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr.29 / Edelstahlweg

Bernd Engl ☎ 0231-48 80 188

19.04.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:

Wanderung südlich von Iserlohn

Abfahrt / Treffpunkt:

ca.16 km, 400 Höhenmeter, PKW- Anfahrt ca.20 km

Wanderführung:

9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr.29 /

Gerd Schramm ☎ 0231-484926



Wanderfreizeit: Die Rhön, das Land der offenen Fernen

Nach einer sehr erfolgreichen Wanderfreizeit im Juni 2025 und dem Stauen der Teilnehmer*innen über die tolle Landschaft der Rhön und der Hoffnung auf Mehr, gibt es im kommenden Jahr eine weitere im Land der offenen Fernen. Highlights der Wanderfreizeit '26 wird eine Wanderung zum Kreuzberg, dem Berg der Franken, sowie eine Tour an der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze mit der Gedenkstätte Point Alpha sein.



Zeitraum:

19.04.2026 – 25.04.2026

Teilnehmerkreis:

Interessierte Mitglieder unserer Abteilung



Programm:

6 mittel- bzw. schwere Wanderungen von 9 (am Anreise- und Abreisetag) bis 16 Kilometern, zum Teil mit höheren Steigungen, 1 wanderfreier Tag mit Überraschungsangebot



Unterkunft:

Landhotel Hohmann in Hilders

8 Einzelzimmer

3 Doppelzimmer

Kosten:

pro Person im EZ

ca. 520,00 €

pro Person im DZ

ca. 460,00 €

(einschl. Übernachtung, Halbpension, Bettensteuer)

Im Preis nicht inbegriffen sind zusätzliche Verpflegungskosten wie Nachmittagskaffee, evtl. Programm- sowie Fahrtkosten

**Anmeldebeginn:
02.01.2026, 8.00 Uhr**

Auf Grund der Vereinbarung mit dem Hotel liegt der **Anmeldeschluss am 20.02.2026**

Nähere Infos / Verbindliche, kostenpflichtige Anmeldung:

Michael Penzel, medien(at)sgv-aplerbeck.de
mobil: 01522 68 06 170

26.04.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt
Wanderführung:

**Rund-Wanderung von Neuemühle über
Wermelskirchen und Dhünntalsperre**

ca. 19 km, 600 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 60 km
09.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Carsten Thomas ☎ 0160 – 40 60 332

29.04.2026 – Mittwoch:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt
Wanderführung:

Wanderung Bittermark Viermärker Eiche

ca. 8 km
13.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29/ Edelstahlweg
Agostino Ricci ☎ 0231-92 73 59 54

Anmeldung erforderlich bis zum 28.04.26

Anzeige

**Jetzt mit neuer
Prophylaxeetage!**

Seit 1906 ...

... besteht die Zahnarztpraxis Düsberg in Dortmund – seit 1932 in Dortmund Aplerbeck – eine Praxis mit regionaler Historie und der umfassenden Erfahrung mehrerer Zahnarzt-Generationen.

Hier steht Ihre individuelle Behandlung im Vordergrund. Als Spezialisten für Endodontologie, Implantologie und Parodontologie bieten wir Ihnen Zahnmedizin auf hohem Niveau und in einer Praxis, die nicht nur zentral am Aplerbecker Markt gelegen ist, sondern sich auch durch ein angenehmes Ambiente auszeichnet.

Lernen Sie uns kennen.
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Zahnarztteam Dres. Düsberg



Dr. Harald Düsberg, M.Sc. Dr. Richard Düsberg, M.Sc.

Unsere Leistungen

- Prophylaxe
- Implantologie
- mikroskopgestützte Wurzelkanalbehandlung
- Parodontologie
- Zahnersatz
- zertifizierte Lachgassierung zur Behandlung von Angstpatienten
- digitales Volumentomogramm (DVT)
- Praxislabor

**Zahnärzte am Markt
Gemeinschaftspraxis Dres. Düsberg**
Aplerbecker Marktplatz 20 | 44287 Dortmund
Telefon 0231 45 53 33
www.zahnarzt-aplerbeck.de

Mai 2026



01.05.2026 – Freitag:
(Feiertag)

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Wanderung über den Eggen-, Kahlen- und Sperrenberg entlang des Ruhrhöhenweges nach Niedersfeld, hinauf zum Sattel Hoher Hagen und zurück zum Wanderparkplatz

Im Anschluss Teilnahme an der 1.Mai-Feier des SGV Siedlinghausen bei Kaffee, Kuchen und/oder etwas Herzhaftem.

ca. 16 km, 380 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 90 km
08:15 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Michael Penzel ☎ 01522 – 68 06 170

03.05.2026 – Sonntag:
Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Konditionswanderung in Kallenhardt
ca. 23 km, 500 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 75 km
9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Andreas Hilbrand ☎ 0151 / 64 39 24 26

06.05.2026 – Mittwoch:
Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Wanderung im NSG Kurler Busch
ca. 7 km, 20 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 25 km
13.30 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Manfred Krause ☎ 02305 – 43 112

dovoba.de

Was haben eine WG und eine Genossenschaftsbank gemeinsam?



Zum
Video!



Eine ganze Menge. Warum unsere
genossenschaftliche Idee moderner
ist denn je, erklärt uns WG-
Bewohnerin Toni in unserem Film.

Dortmunder
Volksbank



09.05.2026 – Samstag:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Waldbaden mit Hund im Elsebachtal

Leinenpflicht ist uns wichtig.
Mitwandern ohne Hund ist erwünscht.
ca. 7 km, 130 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 10 km
10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Sandra Tiews ☎ 0177 – 62 76 584
Anmeldung erforderlich.

10.05.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Wanderung rund um Neuhaus Gemeinde Möhnesee

ca. 16 km, 360 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 60 km
9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Gudrun Schmidt ☎ 0231 – 47 282



14.05.2026 – Donnerstag:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

Konditionswanderung an Christi Himmelfahrt und Tag des Wanderns

Waldgebiete (H6) von Herdecke über Nacken bis Wengern

ca. 22 km, 530 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 17 km
9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Teresa Stays ☎ 0178 – 20 84 637

17.05.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:
Abfahrt / Treffpunkt:
Wanderführung:

SGV Aplerbeck nimmt am Neuenrader Wandertag teil

Details zu den zwei Touren geben wir an euch bekannt, sobald sie uns vorliegen.
PKW-Anfahrt ca. 50 km

9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Sabine Seeber ☎ 0231 – 47 68 880 (ab 19:00 Uhr)

21.05.2026 – Donnerstag:	Wanderung im NSG Grävingholz- Eving ca. 7 km, 20 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 18 km Hunde sind willkommen. Leinenzugpflicht ist uns wichtig. 13.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Anne Braun ☎ 0170 – 11 26 171
22.05.2026 – Freitag:	Busfahrt mit unseren Wanderfreunden vom SGV Höchsten, „Nicht nur für Senioren“ 10.00 Uhr DO-Höchsten , Benninghofer Str. / Ecke Wittbräucker Str. 39 Besuch des Klosters Kamp, der Zisterzienserkirche mit seinem berühmten Terrassengarten und weiteren schönen Gärten. ca. 13:00 Uhr Weiterfahrt nach Xanten ca. 13.30 Uhr Mittagessen am Markt in Xanten ca. 15.00 Uhr In Xanten Besuch der Altstadt mit Dom St. Viktor Jeder in seinem eigenen Tempo oder / und Besuch des Archäologischen Römerparks COLONIA ULPIA TRAJANA ca. 18.00 Uhr Treffen am Bus und Rückfahrt nach DO-Höchsten Wolf-Dieter Sonnenburg, SGV Höchsten ☎ 0179 – 96 60 944, Mail: wdson@arcor.de
Anmeldung:	
24.05.2026 – Pfingstsonntag:	Sennerandweg von Oerlinghausen durch das NSG Doerenschlucht ca. 21 km, 310 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 92 km 09.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Hermann Braun ☎ 0175-2058944
25.05.2026 – Pfingstmontag:	Kurzfristiger Wandervorschlag möglich. Vorschlag bitte weitergeben an: Marianne Steiner ☎ 0231- 72 65 1
31.05.2026 – Sonntag:	Konditionswanderung im Arnsberger Wald – Wilhelmsruhe ca. 23 km, 440 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 41 km 9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg Hermann Braun ☎ 0175 – 20 58 944

Juni 2026



04.06.2026 – Donnerstag: Konditionswanderung an Fronleichnam auf dem Affelner Rundweg

Wanderstrecke:
ca. 23 km, 600 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 55 km
Abfahrt / Treffpunkt:
9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Wanderführung:
Marianne Steiner ☎ 0231-7265135

07.06.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:
ca.10 km, 300 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 80 km
Einfahrt in das Bergwerk mit Führung
Danach Wanderung auf dem Bergbauwanderweg –
Abkürzung möglich.

Abfahrt / Treffpunkt:
09.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Wanderführung:
Wolfgang Winter ☎ 0231-416251
Anmeldung erforderlich.
Kosten pro Person: 11 Euro (Tarif 2025)
Anmeldung bitte spätestens bis zum 30.04.26

10.06.2026 – Mittwoch:

Wanderstrecke:
ca. 6 km, 80 Höhenmeter ca. 7 km
Abfahrt / Treffpunkt:
13.30 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg
Wanderführung:
Gerd Schramm ☎ 0231-484926

DSW21



**Einmal quer
durch's Leben,
bitte!**

www.bus-und-bahn.de



- zahlreiche Verbindungen
- keine Parkplatzsuche
- DSW21-App für Ticketkauf und alle Infos

13.06.2026 – Samstag:

Wanderstrecke:

Abfahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Waldbaden mit Hund im Bürenbruch

Leinenpflicht ist uns wichtig.

Mitwandern ohne Hund ist erwünscht.

ca. 8 km, 170 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 12 km

10.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Sandra Tiews ☎ 0177 – 62 76 584

14.06.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:

Abfahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Wanderung rund um Beyenburg

ca. 17 km, 450 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 40 km

9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Gerd Schramm ☎ 0231 – 48 49 26

18.06.2026 – Donnerstag:

Treffpunkt:

Ansprechpartnerin:

Vereinstreffen17:00 Uhr **Gemeindehaus Erdgeschoss**,

Egbertstr. 10, Dortmund-Aplerbeck

Monika Penzel ☎ 01522 – 68 06 170

21.06.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:

Abfahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Wanderung über die Wupperhöhen zur Müngstener Brücke

ca. 17 km, 450 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 69 km

9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Gerd Schramm ☎ 0231 – 48 49 26

25.06.2026 – Donnerstag:

Wanderstrecke:

Abfahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Aplerbeck und Berghofen: A1 und A2 zeigen uns den Weg

ca. 9 km, 170 Höhenmeter, keine PKW-Anfahrt

12.00 Uhr Wanderparkplatz nahe Schweizer Allee 30

Sabine Seeber ☎ 0231 – 47 68 880 (ab 19.00 Uhr)

28.06.2026 – Sonntag:

Wanderstrecke:

Abfahrt / Treffpunkt:

Wanderführung:

Wanderung rund um Breckerfeld

ca. 20 km, 400 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 35 km

9.00 Uhr Mauer Wittbräuckerstr. 29 / Edelstahlweg

Wolfgang Winter ☎ 0231 – 41 62 51



**NATURSCHUTZGRUPPE
DORTMUND-APLERBECK**



**Mach mit beim Naturschutz in Aplerbeck!
Für Stadtnatur, Tiere und Lebensräume**

Nistkastenpflege für heimische Vögel

Müllsammelaktionen in Aplerbeck

Weitere Projekte:

Wildblumenwiese und Insektenhotel

Alle können mitmachen.

Wir freuen uns auf Dich.



sgv-aplerbeck.de/naturschutz
andreas hilbrand 015164392426

Vorschau

Donnerstag, 06.08.2026

Vereinstreffen mit Waffelschmaus

Leitung: Monika Penzel, ☎ 01522 – 65 57 642



Freitag – Sonntag: 23.10. – 25.10.2026

Wanderwochenende im Oberbergischen Land

3 mittelschwere Wanderungen zwischen 12 und 15 Kilometern
Standquartier Bierenbacher Hof in Nümbrecht – Bierenbachtal
einschl. Halbpension

8 Einzelzimmer / 3 Doppelzimmer



Anmeldestart: **02.01.2026**

Wanderführung: Michael Penzel ☎ 01522 – 68 06 170

10 goldene Regeln für das Wandern in Gruppen (Wanderordnung des SGV Dortmund-Aplerbeck e.V.)

- 1. Allgemeines:** Die Teilnahme an unseren Wanderungen und Veranstaltungen steht jedermann offen. Gäste sind herzlich willkommen. Alle Wanderer erkennen mit ihrer Teilnahme an einer Wanderung die folgende Wanderordnung als für sie verbindlich an!
- 2. Wanderführung:** Die Wanderungen finden, soweit es sich nicht um extreme Wetterlagen handelt (Glatteis, Sturm, erhöhte Ozonwerte), bei jeder Witterung statt. Die Wandergruppe soll möglichst in Sicht- oder Hörweite zusammen bleiben. Geeignete Rastpausen sind gegebenenfalls hierfür einzulegen. Es ist manchmal nicht zu umgehen, dass unser Wanderweg über eine Verkehrsstraße ohne getrennten Fußweg führt. Da hier besondere Vorsicht geboten ist, gehen Wandergruppen im Gänsemarsch in Laufrichtung am linken Straßenrand. Nehmen mehr als 15 Personen an der Wanderung teil, sind hier mehrere Gruppen zu bilden. Zwischen den Gruppen ist ein Abstand von etwa 30 Metern einzuhalten, damit Fahrzeugen im Begegnungsverkehr eine Einschermöglichkeit geboten wird.
- 3. Wanderführer:** Der eingesetzte Wanderführer trifft alle Vorbereitungen zur Durchführung der Wanderung. Er bestimmt Ort u. Zeit des Beginns der Wanderung. Er legt auch Beginn und Ende der Ruhepausen fest. Begründete Abänderungen der vorgesehenen Wanderroute können, wenn notwendig, durch den Wanderführer vorgenommen werden. Von Beginn bis Ende der Wanderung ist er weisungsgebend. Der Wanderführer entscheidet vor Antritt der Wanderung aufgrund seiner Beurteilung der Wetterlage bzw. der Auswirkungen von Unwettern, ob die Wanderung durchgeführt werden kann. Abweichungen vom vorgesehenen Programm liegen im Ermessen des Wanderführers. Teilnehmer, die sich von der Gruppe absetzen wollen, müssen sich immer beim Wanderführer abmelden.
- 4. Kleidung und Kondition:** Jeder Wanderer ist für Ausrüstung, wie Kleidung und Schuhwerk, selbst verantwortlich. Vor jeder Wanderung hat sich der Teilnehmer zu vergewissern, ob er den zu erwartenden Anstrengungen gewachsen ist. Er hat sich für jede Witterung zweckmäßig auszurüsten. Die Kleidung soll zweckmäßig sein, insbesondere das Schuhwerk, da zum Teil auch Wege begangen werden, die im üblichen Sinne nicht als begehbar bezeichnet werden. Auch das Gepäck sollte jeder Wanderer sorgfältig auswählen. In den Rucksack gehört neben einem Wetterschutz auch ein Erste-Hilfe-Päckchen sowie ggfs. die persönliche medizinische Ausrüstung.

5. Haftung/Versicherung: Für alle Wanderungen gilt folgender Grundsatz:
Der Wanderführer ist weisungsgebend, doch für das persönliche Tun ist jeder Mitwanderer selbst verantwortlich. Für Mitglieder des SGV besteht eine Wanderverein-Verbundversicherung (komb. Haftpflicht- und Unfallversicherung). Diese Versicherung gilt ab Start der Wanderung bis zu deren Ende. Die Fahrt dorthin und zurück im privaten PKW oder ÖPNV geht auf eigenes Risiko. Die Fahrt zur Einkehr sofern sie nicht direkt am Weg liegt, ebenso.

6. Fahrkostenbeteiligung

bei Anreise im ÖPNV: Inhaber von Tickets mit kostenloser Mitnahmemöglichkeit für eine 2. Person, stellen diese der Gruppe insgesamt zur Verfügung. Der Wanderführer fragt vor Fahrtantritt nach den bereits vorhandenen Fahrkarten bzw. Mitnahmemöglichkeiten und kauft für die noch nicht versorgten Wanderer die günstigsten Fahrkarten. Diese Kosten werden dann auf alle Wanderfreunde, die keine eigene Fahrkarte haben, gleichmäßig verteilt. Diese Kostenbeteiligung wird auf den jeweils nächsten 50 ct. bzw. 1,00 € Betrag aufgerundet. Überschüsse aus den so ermittelten Teilnehmerpreisen werden an die Vereinskasse abgeführt.

Bei Mitfahrgelegenheiten im Privat-Kfz: Private Fahrzeuge werden von den Teilnehmern auf eigenes Risiko und freiwillig zur Verfügung gestellt. Der Wanderführer organisiert nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften, ohne direkten Einfluss auf die beteiligten Personen zu nehmen. Die Kostenbeteiligung der Mitfahrer ist im SGV Dortmund-Aplerbeck. ab April 2017 so festgelegt, dass die Mitfahrer dem Fahrer einen Betrag von 5 ct. je gefahrenen Kilometer zuzüglich einem Grundpreis von 1,00 €/Tag entrichten. Um Verschmutzungen des Fahrzeuginneren zu vermeiden, bringen Sie bitte als Mitfahrer immer ein Paar Ersatzschuhe mit.

7. Absage: Wer sich zu einer, von der Wanderführung anmeldepflichtigen Wanderung oder Fahrt angemeldet hat, muss den festgesetzten Teilnehmerpreis bzw. bereits entstandene Kosten auch dann entrichten, wenn er nach Meldeschluss von der Wanderung zurücktritt oder bei Beginn nicht erscheint. Es sei denn, ein anderer Teilnehmer tritt an seine Stelle. Schlechtwetter usw. sind kein Rücktrittsgrund der eine geldliche Rückvergütung rechtfertigt.

8. Landschaft und Natur: Wir Wanderer gehören zu den Hütern der Landschaft. Als oberstes Gebot gilt, keine Abfälle zurückzulassen. Grundsatz: Was der Wanderer in den Wald hineinträgt, kann er auch wieder heraustragen. Schonung von Baum und Pflanze, Schutz des Wildes und der Vögel, kein Rauchen in Forst und Heide.

9. Ton- und Bildaufzeichnungen: Mit der Teilnahme an unseren Veranstaltungen erklären Sie ihr Einverständnis zur Veröffentlichung von Bild und Tonaufzeichnungen, die bei diesen Veranstaltungen aufgenommen werden.

10. Radfahren: An Radwanderungen soll sich nur beteiligen, wer sein Fahrrad sicher und den Verkehrsregeln entsprechend führen kann. Aus Sicherheitsgründen sollte ein Fahrradhelm getragen werden. Das Gepäck ist unfallsicher zu verstauen, Reparaturwerkzeug ist mitzuführen.

Unser Wanderplan wird auch im Internet unter www.sgv-aplerbeck.de veröffentlicht.

Über Änderungen im Wanderplan werden wir in den Schaukästen, per Mail, per Whatsapp und insbesondere auch im Internet immer aktuell berichten.

Es lässt sich leider nicht immer sicherstellen, dass die örtliche Presse jede Änderung in unserem Wanderplan noch rechtzeitig bekannt gibt.

Grundsätzlich gilt bei Änderungen:

Der Wanderführer und auch die Wanderregion kann sich gegenüber dem ursprünglichen Plan ändern. Der Treff- und Zeitpunkt für den Beginn der Wanderung ändert sich im Normalfall nicht!

Wir bemühen uns, die konditionellen Anforderungen bei geänderten/getauschten Wanderungen vergleichbar zu halten.

Mitglied werden

Unser Jahresbeitrag beträgt:

für Vollmitglieder	30,00 €
für Partner von Vollmitgliedern im gleichen Haushalt	16,00 €
für Zweitmitgliedschaften *)	12,00 €
für jugendliche Mitglieder von 15 – 18 Jahren	9,00 €
für Kinder bis zu 14 Jahren	5,00 €

Die Betragsfälligkeit ist im Januar eines jeden Jahres.

*) Voraussetzung für eine Zweitmitgliedschaft ist die bestehende Erstmitgliedschaft in einer anderen Abteilung des SGV.

Eine Aufnahmegebühr wird nicht erhoben.

Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Erlebnisreiche Wandertouren, Ausflüge und Besichtigungen
- Bonusvorteile bei der Krankenkasse durch den Deutschen Wanderpass
- Einkaufsvorteile im SGV Shop
- Bonus auf den Übernachtungspreis im SGV Jugendhof – Jugendherberge für die ganze Familie in Arnsberg
- Einkaufsvorteile bei Magic Mount
- 4 Ausgaben im Jahr unseres Vereinsmagazins „Kreuz & Quer“
- Versicherungsschutz

Alle Informationen unter: <https://sgv.de/mitglied-werden/sgv-card-partner.html>

Unsere Bankverbindung: Sparkasse Dortmund

IBAN: DE81 4405 0199 0101 0095 21

BIC: DORTDE33XXX



Eine Beitrittserklärung senden wir Dir gerne zu.

Bitte ruf uns an unter 0231 – 476 88 80 (ab 19 Uhr) oder schreibe eine email: vorstand@sgv-aplerbeck.de

Anzeige

**Wir spiegeln
Qualität
und Frische**

REWE
Rodenberg-Center
44287 Dortmund

REWE

