

2021

Bayern



# REGENSBURGER VORWALDWIESEN

www.lpv-regensburg.de

Naturerlebnisse

**Die Regensburger Vorwaldwiesen**, eine der ursprünglichsten Gegenden des Landkreises, sind ein wahres Naturerlebnis. Inmitten der großen Waldflächen gelegen, gibt es eine Vielzahl von Quellen und Bächen mit glasklarem Wasser, wildromantischen Wiesentälern und urtümlichen Steingestalten. Eine reiche Kulturlandschaft haben die Landwirte über die Jahrhunderte durch die traditionelle Landbewirtschaftung geschaffen und erhalten. Die Bauern mussten sich immer den natürlichen Gegebenheiten anpassen, lange strenge Winter, steinige Böden und steile Hänge - nie konnte man hier intensiv wirtschaften.

Dafür aber hat sich ein Reichtum an Tieren und Pflanzen entwickelt, der seines gleichen sucht: Orchideen und Schmetterlinge der Roten Liste sind hier noch keine Seltenheit. Lebensräume für Menschen und Tiere zu erhalten und gestalten ist eines der Ziele. Landwirte pflegen Wiesen, pflanzen Obstbäume oder schneiden Bachtäler frei. Gemeinschaftliches Engagement für eine Landschaft, die für Einheimische und Besucher ebenso attraktiv ist wie für seltene Schmetterlinge und Pflanzen. Mit kundigen Führern gibt es eine Menge zu entdecken auf den Regensburger Vorwaldwiesen.

Viel Vergnügen wünscht Ihr Landschaftspflegeverband

## Ferienland rund um Regensburg

Infos: Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg  
Telefon: 0941 - 40 09 -495  
Internet: [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
E-mail: [Tourismus@landratsamt-regensburg.de](mailto:Tourismus@landratsamt-regensburg.de)

**Gruppenbuchungen und Sonderführungen** für Eltern, Großeltern, Kinder, Enkel, für Geburtstage und gelungene Familiennachmittage:

## Führungen zur Landschaftsgeschichte

Alois Jobst, Natur- und Landschaftsführer Tel.: 09484 - 1240

## Führungen zur Natur, Flora und Fauna

Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer Tel.: 0941 - 40 09 - 456

**Auf der Internetseite des Landkreises finden sie viele weitere Tipps zu Kultur, Freizeit, Tourismus, Unterkünften und mehr** [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

**Museen in der Region** mit festen und wechselnden Ausstellung, Gruppen- und Sonderführungen sind auf Anfrage buchbar.

## Heimatemuseum Altenthann

geöffnet sonntags von 13.00 bis 16.00 Uhr  
Infos: 09408 - 912 oder 283

## Baierweinemuseum Bach

geöffnet Mai bis September  
sonntags von 14.00 bis 17.00 Uhr  
[www.baierwein-museum.de](http://www.baierwein-museum.de)



## Landschaftspflegeverband Regensburg e. V.

Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer  
Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg  
Tel.: 0941 - 40 09 - 456

Email: [lpv@landratsamt-regensburg.de](mailto:lpv@landratsamt-regensburg.de)  
Internet: [www.lpv-regensburg.de](http://www.lpv-regensburg.de)

## 31 Wilde Früchte und Kräuter am Wegesrand

Eine Wanderung im „Kleinsten Weinbaugebiet Bayerns“

Auf dieser Rundwanderung lernen wir den Weinanbau im „Kleinsten Weinbaugebiet Bayerns“, der bis in die Römerzeit zurückgeht, kennen. Zudem erfahren wir Interessantes über die wilden Früchte und Kräuter denen wir am Wegesrand begegnen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einer Weinstube.

Ernestine Kastenmeier, Kräuter- und Burgenführerin; Tel. 09403/954984, E-Mail: [info@rund-um-donaustauf.de](mailto:info@rund-um-donaustauf.de); Freitag, 17. September. 16 – ca. 19 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz an der Ortseinfahrt in Frengkofen; Keine Anmeldung erforderlich; Gebühr: Erwachsene: 7,00 €; Kinder frei; Sonstiges: Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ist ratsam

## 32 Auf den Spuren der Haselmaus

Ein heimliches Wesen steht im Mittelpunkt unserer Exkursion. Die Haselmaus lebt nachtaktiv in der Baum- und Strauchschicht. Wir streifen in ihrem Lebensraum herum, befassen uns mit ihrer Lebensweise und bekommen sie mit etwas Glück auch zu sehen.

Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer in Zusammenarbeit mit dem Gartenamt Regensburg; Freitag, 1. Oktober 17:00 Uhr, Dauer ca. 2 Std.; Treffpunkt: Waldparkplatz am Sender Hohe Linie in Keilberg, zur Hohen Linie 70, Tegernheim; Geländegängige Schuhe und Kleidung; kostenfrei.

## 33 „Tee-Seminar“

Wir sammeln verschiedene Wildpflanzen bei einem kleinen Spaziergang und stellen unseren köstlichen Tee aus der Natur her. Hier erfahren Sie, wie man gesunde Tees kreiert, was beachtet werden sollte und bekommen Informationen über verschiedene Zubereitungen.

Samstag, 9. Oktober, 19 Uhr, Gebühr: 30 Euro, zzgl. Materialkosten; Anmeldung bei Barbara Königsberger Mobil: 0177 7062150, Ort: Kellerweg 4a, 93138 Lappersdorf-Hainsacker. Geeignete Kleidung (der Witterung angepasst), Körbchen und eine Schere mitbringen.

## 34 Hölle „mal anders“

Mit Naturpark-Ranger Franz Seilbeck: Die Wanderung führt über Postfelden ins Naturschutzgebiet Hölle. Zurück geht es über den Taubenberg nach Rettenbach, dort besteht Einkehrmöglichkeit im Rettenbacher Hof.

Dienstag, 9. November 9 Uhr; Anmeldung jeweils bis spätestens Montag davor um 16 Uhr bei Seilbeck Franz unter: 09971/78-647 oder 0170/9353747 tagsüber; Treffpunkt: Kriegerdenkmal bei Kirche Rettenbach. Gehzeit ca. 4 Std.; 13km Trittsicherheit unbedingt erforderlich. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk unbedingt erforderlich; kostenfrei.

## 35 Lichtsymbole in dunkler Zeit

Zwischen Kathrein und Lichtmes: Der Winter ist nicht nur finster, kalt und entbehrungsreich, sondern auch reich an Wundern und Geheimnissen. Auf einem Winterspaziergang durch Brennborg hören sie von Bräuchen, Sagen und Legenden rund um die Weihnachtszeit.

Referentin: Renate Möllmann. In Kooperation mit der KEB Regensburg-Land e.V.  
Sonntag, 28. November, 15:30-17:00 Uhr; Treffpunkt: Brennborg, Parkplatz Raiffeisenbank; Kosten: 8,00 €, Kinder bis 16 Jahre frei; Anmeldung: KEB Regensburg-Land: 09402-947726 oder bei der Referentin: 0941-44806848



Weitere Informationen unter  
[www.lpv-regensburg.de](http://www.lpv-regensburg.de)

## 25 Anleitung zum Rutengehen

Sie wollten schon immer einmal eine Wünschelrute in den Händen halten und sich damit in Ihrem Garten oder Ihrem Haus auf die Suche nach Wasserradern, Gesteinsbrüchen und Erdverwerfungen machen, dann lassen Sie sich von mir dazu anleiten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.

Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger; Sonntag 1. August, 14 Uhr, Dauer ca. 5 Std. Treffpunkt: Aumbach 107, Anmeldung unter 0177 / 32 88 213 unbedingt erforderlich; begrenzte Teilnehmerzahl, gegen Unkostenbeitrag.

## 26 Kräuterwanderung der Heil- und Räucherpflanzen

Wir werden, jeweils jahreszeitlich angepasst, klassische Heilpflanzen und essbare Pflanzen besprechen, die uns begegnen. Außerdem wird auch das „Räuchern“ mit den heimischen Kräutern, Mythologie und Brauchtum Thema der Führung sein.

Sonntag 1. August, 16 Uhr, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Umkreis Regensstauf, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Bitte feste Schuhe und Wetter angepasste Kleidung anziehen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder [www.heilpraktiker-regensstauf.de](http://www.heilpraktiker-regensstauf.de); Dauer: ca. 3 Stunden, Kosten: 20,-€ inkl. sehr ausführlichem Script.

## 27 Ferienwanderung mit Weizgeschichten

Von Altenthann wandern wir über die sommerlichen Fluren nach Schönfeld zur Besichtigung der im 12. Jahrhundert erbauten geheimnisvollen St.-Ägidius-Kirche mit Geschichten über Irrlichter, Irrwege und andere unerklärliche Erscheinungen aus der Umgebung.

Ernestine Kastenmeier, Kräuter- und Burgenführerin; Mittwoch, 18. August, 17.30 – ca. 20.00 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz beim Heimatmuseum Altenthann, Vorwaldstraße 22, Altenthann; Keine Anmeldung erforderlich. Gebühr: Erwachsene: 7,00 €; Kinder frei; Sonstiges: Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ist ratsam.

## 28 Auf den Spuren unserer Ahnen

Exkursion zum Wackelstein bei Heilinghausen. Unterwegs sehen wir verschiedene Steinformationen, wie Phallus und Vulva, auch als Figurinen bekannt, eine Niere als Stein und in Form einer Schale, ein Seelenloch und weitere.

Alfons Iglhaut, Elisabeth Gerl-Pröpster, Rutengänger; Sonntag, 5. September, 14 Uhr, beim Parkplatz am Ortseingang von Gibacht bei Heilinghausen, Regensstauf. Dauer ca. 3 Std., kostenfrei; eine Anmeldung, festes Schuhwerk erforderlich.

## 29 Heilsames Grün – für Haut, Gelenke & Co.

Bei dem gesunden Spaziergang durch den Wald füllt sich unser Kräuterkorb mit verschiedenen Naturschätzen. Wir hexen eine Heilsalbe aus dem Wald und erfahren vieles über die Waldapotheke und deren Anwendungen für Zuhause.

Samstag, 11. September, Beginn: 14 Uhr, Gebühr: 45 Euro, zzgl. Materialkosten; Anmeldung bei Barbara Königsberger Mobil: 0177 7062150, Ort: Kellerweg 4a, 93138 Lappersdorf-Hainsacker. Geeignete Kleidung (der Witterung angepasst) mitbringen.

## 30 Panoramatour Alpenblick

Von Aumbach ausgehend folgen wir dem Goldsteig durch Wald und Flur und genießen die Ausblicke ins Donautal. Der Weg führt uns vorbei an den letzten Zeugen vom Wintersport in Schmalzgrub. Zum Abschluss besteht noch eine Einkehrmöglichkeit beim Gasthaus Jagawirt.

Donnerstag, 16. September, 13 Uhr. Anmeldung bis spätestens Mittwoch 15. September, 16 Uhr bei Seilbeck Franz unter: 09971/78-647 oder 0170/9353747 tagsüber. Treffpunkt: Kapelle in Aumbach beim Jagawirt. Gehzeit ca. 3-4 Std.; Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk unbedingt erforderlich; kostenfrei.

Liebe Vorwaldwiesenfreunde, aufgrund der aktuellen Corona-Situation werden wahrscheinlich wieder Veranstaltungen ausfallen müssen. Bitte informieren Sie sich in der Tagespresse oder unter <https://www.landkreis-regensburg.de/unser-landkreis/aktuelles/coronavirus>. Genießen Sie die Natur einstweilen auch ohne uns und bleiben Sie trotz allem gesund und fröhlich.

## 1 Auf den Spuren vergangener Völker

Zwischen Falkenstein und Marienstein: Vom Wanderparkplatz Falkenstein wandern wir vorbei an riesigen Wollsackformationen und Opfersteinen auf den Lauberberg mit herrlichem Blick zur Kirche Marienstein. Von dort geht es ins Mühlal und über den Semmelberg zurück zum Ausgangspunkt.

*Mit Franz Seilbeck; Freitag, 7. Mai, 9:00 Uhr; Anmeldung bis spätestens Do 6. Mai, unter: 09971/78-647 oder 0170/9353747 wochentags tagsüber. Treffpunkt: Wanderparkplatz beim TSV Falkenstein; Streckenlänge ca. 8km Gehzeit ca. 3-4h. Trittsicherheit erforderlich; Wetterfeste Kleidung & festes Schuhwerk erforderlich; kostenfrei.*

## 2 Anleitung zum Rutengehen in Hohengebraching

Sie wollten schon immer einmal eine Wünschelrute in den Händen halten und sich damit in Ihrem Garten oder Ihrem Haus auf die Suche nach Wasseradern, Gesteinsbrüchen und Erdverwerfungen machen, dann lassen Sie sich von mir dazu anleiten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.

*Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger, Samstag, 8. Mai, 14 Uhr, Dauer ca. 5 Std. Treffpunkt: bei der alten Eiche am Kirchplatz in Hohengebraching. Anmeldung unbedingt erforderlich unter 0177 / 32 88 213, begrenzte Teilnehmerzahl gegen Unkostenbeitrag*

## 3 Kräuterspaziergang am Abend

Wir werden die klassischen Heilpflanzen und essbaren Wildpflanzen besprechen, die uns begegnen. Außerdem wird auch Mythologie und Brauchtum der heimischen Kräuter und Heilpflanzen Thema der Führung sein.

*Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Umkreis Regenstau, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Bitte feste Schuhe und Wetter angepasste Kleidung anziehen. Montag 10. Mai, 18 Uhr. Die Führung findet bei jedem Wetter statt! Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder [www.heilpraktiker-regenstau.de](http://www.heilpraktiker-regenstau.de) Dauer: ca. 1,5 Stunden, Kosten: 12,- €*

## 4 Heilsames Grün – für Haut & Co.

Bei einem Spaziergang durch den Wald füllt sich unser Kräuterkorb mit verschiedenen Naturschätzen. Wir hexen eine Heilsalbe aus dem Wald und erfahren vieles über die Waldapotheke und deren Anwendungen für Zuhause.

*Samstag, 15. Mai, 14 Uhr, Gebühr: 45 Euro, zzgl. Materialkosten; Anmeldung bei B. Königsberger Mobil: 0177 7062150, Kellerweg 4a, 93138 Lappersdorf- Hainsacker; Bequeme Kleidung (der Witterung angepasst) mitbringen.*

## 5 Gewürze für die Reichen, Kräuter für das Volk

Kräuterwanderung auf der Burgruine Donaustauf: Sie erfahren, welche Bedeutung Gewürze und Kräuter in der mittelalterlichen Küche hatten. Die Reichen verfeinerten ihre Speisen mit Gewürzen aus fernen Ländern für die sie „gepfeferte Preise“ bezahlten. Das einfache Volk musste sich mit Senfsoße begnügen.

*Ernestine Kastenmeier, Kräuter- und Burgenführerin  
Mittwoch, 19. Mai, 18 – ca. 19:30 Uhr, Keine Anmeldung erforderlich, Gebühr: Erwachsene: 6,00 €, Kinder frei, Treffpunkt: Pavillon am Burgaufgang, Burgstraße in Donaustauf, Sonstiges: Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ist ratsam*

## 6 Exkursion ins Frauenholz

Der ehemalige Standortübungsplatz südlich von Regensburg ist FFH-Gebiet und Naherholungsgebiet. Bedeutend sind die Vorkommen seltener Amphibienarten und langfristig die Entwicklung zu naturnahen Wäldern.

*Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer beim LPV in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Regensburg; Donnerstag, 20. Mai, 17 Uhr. Dauer ca. 1,5 Std. Treffpunkt: Gastwirtschaft Höhenhof, Höhenhof 15; kostenfrei.*

## 7 Wald im Spannungsfeld vieler Interessen - Radtour

Wald hat vielfältige Funktionen: Lebensraum für Pflanzen und Tiere, Produktion von Holz, Erholungsraum für den Menschen. An verschiedenen Stellen am Donaurandbruch zwischen Tegernheim und Donaustauf besichtigen wir Wälder verschiedener Eigentümer – Landesbund für Vogelschutz, Privatwald, Freistaat Bayern - und diskutieren die unterschiedlichen Ziele und forstliche Maßnahmen. Die Privatwaldbetreuerin des Amtes für Ernährung Landwirtschaft und Forsten gibt Auskunft zu forstlichen Maßnahmen und den Zielen der staatlichen Beratung der Waldbesitzer und der Gebietsbetreuer berichtet über Arten- und Biotopschutz im Wald.

*Andrea Steinbach, Försterin und Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer, in Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogelschutz, Freitag, 21. Mai. 17 – ca. 19 Uhr Treffpunkt: Am Startpunkt des Geopfad in Tegernheim, Kreuzung „Am Hohen Sand“ und „Tegernheimer Kellerstraße“; kostenfrei*

## 8 Vögel und Lebensräume der Irler Klärteiche

Im Spannungsfeld der Stadtentwicklung stehen die ehemaligen Absetzbecken der Zuckerfabrik, die „Irler Klärteiche“. Eine reichhaltige Vogelwelt hatte sich durch die Nutzung hier angesiedelt. Seit der Aufgabe der Zuckerfabrik hat sich durch die Sukzession und die Errichtung von zwei großen Logistik-Hallen der Lebensraum verändert und mit ihm auch die Vogelwelt – mit LBV und OAG.

*Prof. Dr. Günter Hauska, OAG und Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer Donaual. Dienstag, 18. Mai, 17:00 Uhr. Dauer ca. 1,5 Std. Treffpunkt: Kremser Straße östlich der Klärteiche in Richtung Irl. In Zusammenarbeit mit OAG und LBV.*

## 9 Prähistorische Kultstätte Marienstein

Bei einer Führung zu den Schalensteinen lassen wir die Kraft des Ortes auf unsere Sinne und unseren Körper wirken.

*Alfons Iglhaut, Elisabeth Gerl-Pröpster, Rutengänger, Sonntag 23. Mai, 14 Uhr, Dauer ca. 2 Std., kostenfrei; keine Anmeldung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage mitbringen; Treffpunkt: Gasthaus Eder, Marienstein*

## 10 Vögel und Naturschutz an den Klärteichen in Irl

Die Klär- oder Schlammteiche bei Irl gehörten zum Betriebsgelände der Zuckerfabrik. Das Rüben-Waschwasser ließ einen anthropogenen Lebensraum entstehen, der vielen spezialisierten Lebewesen (Wechselkröte, Kreuzkröte, Limikolen) günstige Lebensräume bot. Die Schließung der Zuckerfabrik hat die Lebensräume verändert - die Bebauung stellt einen herben Eingriff dar. Wir besichtigen den aktuellen Zustand und diskutieren über Naturschutz in der Stadt.

*Dienstag, 1. Juni. 17 Uhr. Dauer: ca. 1,5 Std.  
Treffpunkt vor Ort: Kremser Straße am östlichen Rand der Klärteiche.  
Kostenfrei, Geländegängige Kleidung und Fernglas mitbringen*

## 11 Kulturhistorische Wanderung um Süßenbach

Kurz nach Süßenbach erreichen wir nach dem ersten Aufstieg bald die Kapelle Heiligbründl. Weiter geht's durch abwechslungsreiche Landschaft zum Wasserstein. Danach steigen wir ab ins Otterbachtal und kehren nach einem kurzen Aufstieg zur Burgruine Siegenstein zurück nach Süßenbach.

*Dienstag, 8. Juni 14 Uhr. Anmeldung bis spätestens Mo 7.6. 16 Uhr bei Seilbeck Franz unter: 09971/78-647 oder 0170/9353747 tagsüber; Treffpunkt: Dorfbrunnen bei der Kirche in Süßenbach; Gehzeit ca. 4 h; Trittsicherheit unbedingt erforderlich! Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk unbedingt erforderlich, kostenfrei*

## 12 Tier- und Pflanzenwelt entlang der Donau - Radtour

Im Stadtgebiet von Regensburg ist die Donau durch den Menschen stark umgestaltet und genutzt. Erst am Rand der Großstadt finden wir naturnahe Lebensräume, Auwälder und Altwasser an denen wir uns mit der Tier- und Pflanzenwelt befassen.

*Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer zusammen mit dem Gartenamt Regensburg  
Dienstag, 8. Juni 18 Uhr, Dauer ca. 2 Std.; Treffpunkt Regensburg, Schwabelweiser Weg / Vilsstraße, Fahrstrecke ca. 12 km auf asphaltierten Wegen und Feldwegen; kostenfrei, Fernglas, sowie geländegängige Schuhe und Kleidung mitbringen.*

## 13 Kräuterwanderung zur Walhalla

Auf dem Weg zur Walhalla lernen Sie die grünen Schätze rund um den Bräuberg kennen. Zum Abschluss der Wanderung besuchen wir den Chinesischen Turm.

*Ernestine Kastenmeier, Kräuter- und Burgenführerin; Mittwoch, 23. Juni, 18 – ca. 20 Uhr, Keine Anmeldung erforderlich; Gebühr: Erwachsene: 8,00 €, Kinder frei, inkl. Eintritt Chinesischer Turm sowie einer Stärkung; Treffpunkt: Parkplatz Fürstengarten, Maxstraße, 93093 Donaustauf; Sonstiges: Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ist ratsam.*

## 14 Leben am großen Strom

Wanderung durch die Donauauen: Wir leben und arbeiten an der Donau. Dabei ist uns gar nicht mehr bewusst, wie sehr sie unser Leben seit Jahrhunderten prägt. Erleben Sie bei einer Wanderung durch die Donauauen die Vielfalt der Natur und lauschen Geschichten, die von unserem großen Strom erzählen

*Ernestine Kastenmeier, Kräuter- und Burgenführerin, Mittwoch, 23. Juni, 17.30 – ca. 19.30 Uhr; Keine Anmeldung erforderlich, Gebühr: Erwachsene: 6,00 €, Kinder frei; Treffpunkt: Parkplatz beim Edeka Markt, Regensburger Straße 15, Donaustauf Sonstiges: Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ist ratsam. Die Wanderung findet ihren Ausklang in einem Donaustauffer Biergarten (nicht in der Gebühr enthalten).*

## 15 Führung der Heilpflanzen und essbaren Kräuter

Wir werden jeweils jahreszeitlich angepasst, klassische Heilpflanzen und essbare Pflanzen besprechen, die uns begegnen. Außerdem wird auch das „Räuchern“ mit den heimischen Kräutern, Mythologie und Brauchtum Thema der Führung sein.

*Freitag 25. Juni, 15 Uhr, Dauer: ca. 3 Stunden. Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Umkreis Regenstau, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Feste Schuhe und Wetter angepasste Kleidung anziehen. Bei jedem Wetter. Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder [www.heilpraktiker-regenstau.de](http://www.heilpraktiker-regenstau.de); Kosten: 20,-€ inkl. sehr ausführlichem Script.*

## 16 Der Wald

Die Kraft der Bäume, Heilpflanzen & wohltuende Entspannung. Auf gut begehbaren Wegen gehen wir durch den Wald. Dies ist für jeden leicht machbar und Sie müssen kein Sportler sein. Nehmen Sie ein Waldbad und entdecken Sie mit mir die Geheimnisse der Natur.

*Samstag, 26. Juni 2021, Beginn: 16 Uhr, Gebühr: 30 Euro; Anmeldung bei Barbara Königsberger Mobil: 0177 7062150, Ort: Kellerweg 4a, Lappersdorf- Hainsacker. Bequeme Kleidung (der Witterung angepasst), feste Schuhe und eine Isomatte mitbringen.*

## 17 Anleitung zum Rutengehen

Sie wollten schon immer einmal eine Wünschelrute in den Händen halten und sich damit in Ihrem Garten oder Ihrem Haus auf die Suche nach Wasseradern, Gesteinsbrüchen und Erdverwerfungen machen, dann lassen Sie sich von mir dazu anleiten.

*Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger; Sonntag, 27. Juni, 14 Uhr, Dauer ca. 5 Std. Treffpunkt: Aumbach 107, Anmeldung unter 0177 / 32 88 213 unbedingt erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl, gegen Unkostenbeitrag; Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.*

## 18 Kräuterspaziergang am Abend

Auf unserem Kräuterspaziergang am lauen Sommerabend werden wir die klassischen Heilpflanzen und essbare Wildpflanzen besprechen, die uns auf unserem Weg begegnen. Außerdem wird auch Mythologie und Brauchtum der heimischen Kräuter und Heilpflanzen, Thema der Führung sein.

*Donnerstag 1. Juli, 18 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Std. Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Umkreis Regenstau, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Bitte feste Schuhe und Wetter angepasste Kleidung anziehen. Bei jedem Wetter. Kosten: 12,- € Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder [www.heilpraktiker-regenstau.de](http://www.heilpraktiker-regenstau.de)*

## 19 Der Aubachpark in Burgweinting

Der Aubachpark ist ein vom Menschen und dem Biber geschaffenes Paradies am Rande der Großstadt. Wir befassen uns mit der Fauna, Flora und Vegetation dieses schönen stadtnahen Erholungsraumes.

*Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer beim Landschaftspflegeverband; Dienstag, 6. Juli, 18 Uhr, Dauer ca. 1,5 Std. Treffpunkt: Kreisel zwischen Sophie-Scholl und Käthe-Kollwitz-Straße. Kostenfrei.*

## 20 Hölle „mal anders“

Mit Naturpark-Ranger Franz Seilbeck: Die Wanderung führt über Postfelden ins Naturschutzgebiet Hölle. Zurück geht es über den Taubenberg nach Rettenbach, dort besteht Einkehrmöglichkeit im Rettenbacher Hof.

*Dienstag; 6. Juli, 9 Uhr, Gehzeit ca. 4 Std.; Anmeldung tagsüber bis spätestens Montag davor bei Seilbeck Franz unter: 09971/78-647 oder 0170/9353747 Treffpunkt: Kriegerdenkmal bei Kirche Rettenbach; Trittsicherheit unbedingt erforderlich; Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich, kostenfrei.*

## 21 Achtsamkeitstraining und Waldbaden

Waldbaden ist in aller Munde... und die heilsame Kraft der Natur bekannt.

Wir verbinden Achtsamkeitsübungen und Meditation in der grünen Oase des Waldes. Einfache körperorientierte Übungen bringen uns wieder zu uns selbst. Wir lernen uns wieder besser zu spüren und wahr zu nehmen, können entspannen und loslassen. Die Übungen sind einfach in den Alltag zu integrieren und jederzeit anwendbar und können auch mit körperlichen Einschränkungen durchgeführt werden. Körperliche oder sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

*Dienstag 13. Juli, 18 Uhr, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Seminarort: 93195 Wolfsegg; Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder [www.heilpraktiker-regenstau.de](http://www.heilpraktiker-regenstau.de); Dauer ca. 1,5 Stunden, Kosten: 15,-€*

## 22 Sagen, Mythen und Geschichten

Rund um die Burgruine Donaustauf: Lassen Sie sich auf einem Spaziergang durch die Burgruine Donaustauf in die Sagen- und Mythenwelt Donaustaufs entführen.

*Ernestine Kastenmeier, Kräuter- und Burgenführerin; Tel. 09403/954984, E-Mail: [info@rund-um-donaustauf.de](mailto:info@rund-um-donaustauf.de); Mittwoch, 14. Juli, 18.30 – ca. 20 Uhr; Treffpunkt: Pavillon am Burgaufgang, Donaustauf, Burgstraße; Keine Anmeldung erforderlich, Erwachsene: 6,00 €, Kinder frei; Sonstiges: Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ist ratsam*

## 23 Wanderung zum Kohlmühler Wasserfall

Von Michelsneukirchen wandern wir über die Hundshaut und Ponholz zum Kohlmühler Bach, dem wir vorbei an einer ehemaligen Mühle folgen bis wir vor dem Kohlmühler Wasserfall stehen, der bei sommerlichen Temperaturen zu einer willkommenen Erfrischung einlädt. Zurück geht es über Glöcklwies nach Michelsneukirchen.

*Dienstag 27. Juli, 9 Uhr Anmeldung bis spätestens Mo 26.7. 16Uhr bei Seilbeck Franz unter: 09971/78-647 oder 0170/9353747 tagsüber; Treffpunkt: Gemeindeparkplatz beim Rathaus Michelsneukirchen; Gehzeit ca. 4 Std., Trittsicherheit erforderlich. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich.*

## 24 Fahrradtour durch das schöne Otterbachtal

Wir radeln durch das Otterbachtal aufwärts und beschäftigen uns mit den sommerlichen Wiesen, Pflanzen und Tieren am Wegesrand. Ziel sind die Naturschutzflächen des Bund Naturschutzes bei Forstmühle. Wenn möglich bei der Heimfahrt mit Einkehr beim Koreawirt.

*Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer in Zusammenarbeit mit der Kreisgruppe des Bund Naturschutz. Freitag, 30. Juli. 15.00 am Wanderparkplatz im Otterbachtal oberhalb von Unterlichtenwald. Dauer: je nach Witterung 2 -3 Std. Kostenfrei. Geländegängiges Fahrrad (Waldwege!) erforderlich.*