

In der Gruppe radeln:

Was bringt uns das ?

- Miteinander Freizeit genießen
- Spaß miteinander haben
- Sich ungezwungen auszutauschen
- Sich selber einschätzen lernen
- Aufeinander achten
- Rücksicht üben
- Sich an Gruppenregeln orientieren
- Wechselnde Gruppenaufgaben wahrnehmen/üben

Dieses gesundheitsfördernde Projekt wird unterstützt durch die Landesvertretung NRW der Boesken-Stiftung

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Uwe Rudnik, Ursula Grimm
Elisabeth Schlechter (Begleitfahrzeug)
Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen BKE

Beginn:

Mittwoch, 03.06.2026 17:00 Uhr

Ende:

Sonntag, 07.06.2026 15:00 Uhr

Treffpunkt und Start:

Hotel am Schloss Broich
Am Schloss Broich 27
45479 Mülheim an der Ruhr

Eigene Anreise

Besondere Informationen:

Die Tagestouren werden zwischen 50-70 km in überwiegend flachem Gelände umfassen.

Versicherung:

Wir verweisen in diesem Zusammenhang darauf, dass die Teilnehmenden der Radtour sich selbst gegen eventuelle Unfälle oder Schäden versichern müssen. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung im Fall von Unfällen oder Beschädigungen von Eigentum vor, während und nach der Veranstaltung ab. Die Teilnehmenden sind angehalten sich gegen evtl. Risiken abzusichern.

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



Foto: BKE

Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

NRW bewegt sich – Fahrradtour im Ruhrgebiet

03.-07. Juni 2026

www.bke-nrw.de

Sport wirkt sich stressmildernd aus....
So sagen es viele Untersuchungen.

Dazu ist es eine schöne Abwechslung,
die Natur mit anderen zu entdecken und
den gewohnten Alltag dabei hinter sich zu
lassen.

So können wir uns beim Fahrradfahren
etwas Gutes tun, uns in der Natur
entspannen und nebenbei noch neue
Kontakte knüpfen.

Gemeinsam entdecken wir auf dieser
Radtour, wie Bewegung auf uns und
unsere seelische und körperliche
Gesundheit wirkt.



Foto: Usch Grimm, BKE

Touren:
(Start: Hotel am Schloss Broich)

Es werden insgesamt 3 Touren
gemacht, die zwischen 50 und 70
Kilometern lang sein werden.

Den 4. Tag lassen wir mit einer
Führung ausklingen.

Fahrräder müssen selbst mitgebracht
werden.

Anmeldung:

unter
[https://bke-
suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Weitere Informationen und Beratung

Uwe Rudnik
Tel: 0176 57620887
E-Mail: u.rudnik@das-bke.de

Sarah Dregger
Tel: 0234-33848477
E-Mail: s.dregger@das-bke.de

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldung

Teilnahmegebühr:

Für Mitglieder des BKE oder
aus anderen
Suchtselbsthilfe-Verbänden € 130,00
Für Interessierte € 260,00

**Die Teilnahmegebühr enthält: Übernachtung im
DZ mit Frühstück und Verpflegung während
der Touren.**

**Die Teilnahmegebühr muss bis zum 08.04.2026
überwiesen werden an:**

Sparkasse Bochum Linden
IBAN: DE81 4305 0001 0005 3024 01

BIC: WELADED1BOC

Verwendungszweck : Radtour

Bei den Seminargebühren handelt es sich um
vergünstigte Gebühren, die durch die finanzielle
Förderung durch die Barmer ermöglicht werden.
Die reguläre Seminargebühr beträgt € 350,00 pro
Person.

Zahlungsbedingungen

Bei Rücktritt vor Seminarbeginn erheben wir
immer

- Bei Abmeldung vor Anmeldeschluss
eine Bearbeitungsgebühr von € 10.-
- Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss
eine Bearbeitungsgebühr von € 25.-

Stornogeühren nach Anmeldung

Stornogeühren entsprechen den Kosten des
jeweiligen Tagungshauses, mindestens aber 50 €
ab 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Maximal
entsprechen die Gebühren den regulären
Seminargebühren (s.o.).

Die Gebühren gelten pro Person, sofern der Platz
nicht anderweitig belegt werden kann.

Widerrufsrecht

Teilnehmende können ihre Vertragserklärung
innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von
Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail)
widerrufen. Der Widerruf ist schriftlich an das BKE
NRW zu richten.

Anmeldeschluss 08.04.2026