

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Heinz Hoven

Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE;
Suchtkrankenhelfer

Mitzubringen:

Festes Schuhwerk
Rucksack für Getränke/ Snacks
unterwegs

**Eigene Anreise, vor Ort werden
Fahrgemeinschaften gebildet.**

Versicherung:

Wir verweisen in diesem Zusammenhang darauf, dass die Teilnehmenden der Wanderungen 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.

In der Gruppe wandern:

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
- Gemeinsam Essen und Trinken

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241

E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



***Wandern bewegt
„laufende“ Gespräche***

15.08.2026



**Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung**



www.bke-nrw.de

Sport und Bewegung wirken nachweislich stressmindernd – ein Grund mehr, die Natur bewusst zu erleben und sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Beim gemeinsamen Wandern bietet sich die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und die eigene Wahrnehmung für Körper, Umgebung und persönliche Bedürfnisse zu schärfen. Kleine Impulse entlang des Weges laden dazu ein, den Moment bewusster zu erleben und neue Perspektiven für den Umgang mit Alltagsbelastungen mitzunehmen.

In diesem Jahr führt uns unser Weg zur Halde Hoheward. Auf dem Rundgang genießen wir nicht nur die Bewegung, sondern auch die besondere Landschaft und die faszinierenden Ausblicke über das Ruhrgebiet.

Gemeinsame Wegstrecken und Gespräche schaffen Raum für Austausch, Begegnung und neue Kontakte. Oben angekommen lohnt sich ein Blick in alle Richtungen – ein Moment, um innezuhalten, Kraft zu schöpfen und Eindrücke wirken zu lassen.

So verbindet die Wanderung Bewegung, Naturerlebnis und gemeinsames Erleben und bietet zugleich Anregungen für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Alltag.

Foto:

https://www.hoheward.rvr.ruhr/fileadmin/user_upload/08_Hoheward/Horizontal-Astronomie/07_UK4Steinruecken_1920.jpg

15.08.2026
Halde Hoheward

11:00 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz: Werner Heisenberg Straße

Die Halde Hoheward ist gut begehbar, aber teilweise mit etwas steileren Anstiegen versehen. Eine grundlegende Fitness und festes Schuhwerk sind deshalb sinnvoll, damit der Aufstieg angenehm gelingt

Wir werden ca. 2,5 Stunden unterwegs sein und das Erlebnis mit Kaffee und Kuchen in der Bäckerei Zipper Zeche Ewald abrunden.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldung unter

bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote

Beratung

Sarah Dregger

0234/33848477

s.dregger@das-bke.de

Veranstalter:



als Regionalstelle der



Anmeldeschluss 30.07.2026